2005 №1/37/

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Лечебные заветы Авиценны

Крапивные рецепты

Анатомия болезни: грипп

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

2005 №1/37/

Приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Учредитель
ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ

Глааный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреаатели:
Ирина АНДРИАНОВА
Александр КРЫЛОВ

Консультанты:
Валерий ИВАНЧЕНКО
Владимир ХОРОШЕВ

Художник
Марон КАЗАК

Директор издательстаа
Владимир МОРОЗОВ

Компьютерная верстка
Надежда САВЕЛЬЕВА

Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ

Подписные индексы: АПР (Агентство подписки и розницы) – 26062; МАП (Межрегиональное агентство подписки) – 99608.

В НОМЕРЕ:

Лев Толстой
КРУГ ЧТЕНИЯ 3

Аркадий Воробьев
ЧЕЛОВЕК БЕЗ ЦЕЛИ, ЧТО ПТИЦА БЕЗ КРЫЛЬЕВ 10

Александр Крылов
НАУЧИТЕСЬ ЧУВСТВОВАТЬ ЦЕННОСТЬ СВОЕГО БЫТИЯ 18

Денис Максимов
ПРИ СКОЛИОЗЕ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СИЛОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ 25

Вячеслав Николаев
ПЕШКОМ ХОДИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ 31

Александр Гибко
СТЕКЛОТАРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 33

Владимир Карпинский
ЙОГА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ И СОСУДОВ 35

Галина Пояркова
БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ! 37

Максим Круглов
ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ 40

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005

© Журнал «Предупреждение», 2005

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Владимир Миронов
ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ СТРУИТ ЭФИР 44

Александр Толстикович
ГРИПП: ВОЙНА ИЛИ МИР..... 51

Борис Балихин
ЖИЗНЬ НА ПОЛНОМ ПАНСИОНЕ 62

Ирина Андрианова
ЖЖЕТ И КУСАЕТ, ЗАТО КАК ЛЕЧИТ! 66

Алексей Юренев
«МОЛЧАЛИВАЯ» ГИПЕРТОНИЯ..... 77

Вячеслав Николаев
«И ПРОЖИВЕШЬ СТО ЛЕТ, А МОЖЕТ БЫТЬ, И БОЛЕ» 81

Равиль Гайнутдинов
С ЖЕМЧУГОМ ВО РТУ 86

Юрген Фишер
ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ 90

Павел Хорошев
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 102

Александр Толстикович
КОРОЛЕВСКАЯ БОЛЕЗНЬ ЦЕСАРЕВИЧА АЛЕКСЕЯ..... 108

Николай Березовский
«...И БЕГАЙ ПЬЯНСТВ» 114

КЛУБ ЛИТЕРАТОРОВ..... 117

ФРОНТОВОЙ ЮМОР 121

КРОССВОРД 128

Номер отпечатан в ФГУП «Издательство и типография газеты "Красная звезда"». Адрес: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84 х 108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 210000. Заказ № 2617. Подписано в печать: 23.12.2004. Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216, «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны: отдел писем 215-39-26; редакция и издательство 287-82-99, 287-83-83; факс 216-36-34; отдел подписки: 261-62-93. E-mail: mail@zoj.ru, all@zoj.ru

КРУГ ЧТЕНИЯ

Великий русский писатель Лев Николаевич ТОЛСТОЙ (1828-1910 гг.) в течение многих лет собирал мысли мудрых людей – своих великих предшественников. В своде собранных им «мыслей многих писателей об истине, жизни и поведении» он отыскивал ответы на волнующие его вопросы, черпал духовные силы, укреплял душевное здоровье. И еще Толстой мечтал, чтобы это духовное богатство стало достоянием всех, кто умеет читать по-русски. В предисловии к первому изданию книги «Круг чтения» в марте 1908 года Толстой писал: «Мысли, собранные здесь, взяты мною из очень большого количества сочинений и сборников мыслей. Мысли без подписи или взяты мною из сборников, в которых не обозначены их авторы, или принадлежат мне... Я желал бы, чтоб читатели испытали при ежедневном чтении этой книги то же благотворное, возвышающее чувство, которое я испытал при ее составлении...»

«Круг чтения» Толстой разделил по месяцам на 12 разделов. Предлагаем вашему вниманию некоторые мысли, которые он поместил в разделах «Январь» и «Февраль».

Лучше знать немного истинно хорошего и нужного, чем очень много посредственного и ненужного.

* * *

Какое огромное богатство может быть в маленькой избранной библиотеке. Общество мудрейших и дос-

тойнейших людей, избранное из всех цивилизованных стран мира на протяжении тысяч лет, предоставило нам здесь в лучшем порядке результаты своего изучения и своей мудрости. Сами люди скрыты и недоступны, они, может быть, были бы нетерпеливы, если бы мы нарушили их уединение и прервали их занятия, может быть, общественные условия сделали бы невозможным общение с ними, но мысль, которую они не открывали даже лучшим своим друзьям, написана здесь ясными словами для нас, посторонних людей иного века. Да, мы обязаны хорошим книгам самыми главными духовными благодеяниями в нашей жизни.

Эмерсон.

* * *

Различие между ядами вещественными и умственными в том, что большинство ядов вещественных противны на вкус, яды же умственные, в виде газет и дурных книг, к несчастию, часто привлекательны.

* * *

Всегда, во все века люди жаждали знать или иметь по крайней мере какое-нибудь понятие о начале или конечной цели своего земного существования, и религия являлась, чтобы удовлетворить этому требованию их и чтобы осветить ту связь, которая соединяет всех людей, как братьев, имеющих один общий источник происхождения, одну общую задачу жизни и одну общую конечную цель.

Иосиф Мадзини.

* * *

У всякого свое бремя, свои недостатки: никому нельзя обойтись без помощи других; а потому мы должны помогать друг другу утешением, советами и взаимными предостережениями.

Из «Благочестивых мыслей».

* * *

Рана, нанесенная огнестрельным оружием, еще может быть излечена, но рана, нанесенная языком, никогда не заживает.

Персидское изречение.

* * *

Когда услышишь, как люди говорят о порочности других людей, не разделяй их удовольствия. Когда услышишь о дурных делах людей, не дослушивай до конца и старайся забыть то, что услышал. Слушая же разговоры о добродетели людей, запоминай и рассказывай.

Делай так, и скоро ты так привыкнешь к этому, что когда услышишь о зле людей, то это будет для тебя так же больно, как если бы бранили тебя самого, и, когда сорвется у тебя с языка злое слово о ближнем, тебе будет это так же больно, как если бы ты сам ударил себя.

С восточного.

* * *

Все то, чем люди так восхищаются, все, ради приобретения чего они так волнуются и хлопочут, все это не приносит им ни малейшего счастия. Покуда люди хлопочут, они думают, что благо их в том, чего они домогаются. Но лишь только они получают желаемое, они опять начинают волноваться, сокрушаться и завидовать тому, чего у них еще нет. Не удовлетворением своих праздных желаний достигается спокойствие, но, наоборот, избавлением себя от таких желаний.

Если хочешь увериться в том, что это правда, то приложи к освобождению себя от своих пустых желаний хоть наполовину столько же труда, сколько ты до сих пор тратил на их исполнение, и ты сам скоро увидишь, что, поступая так, ты получишь гораздо больше покоя и счастия.

По Эпиктету.

* * *

Доброта в отношениях с людьми обязательна. Если ты не добр к человеку, то ты не исполняешь главной своей обязанности.

* * *

Чем человек умнее и добрее, тем больше он замечает добра в людях.

* * *

Доброта украшает жизнь, разрешая все противоречия, запутанное делает ясным, трудное — легким, мрачное — радостным.

* * *

Мысль только тогда движет жизнью, когда она добыта своим умом или хотя отвечает на вопрос, возникший уже в душе. Мысль же чужая, воспринятая умом и памятью, не влияет на жизнь и уживается с противными ей поступками.

* * *

Воспитывая детей, надо помнить, что мы воспитываем их не для жизни в теперешнем, а в будущем, лучшем состоянии человеческого рода, т.е. для жизни в иных, лучших условиях жизни. Обыкновенно же родители воспитывают детей только так, чтобы они годились для настоящего мира, хотя и испорченного. Воспитывая же детей для будущего, лучшего устройства мира, мы этим самым улучшаем будущее устройство мира.

По Канту.

* * *

Хотя мудрец строг к себе, но от других он ничего не требует. Он бывает доволен своим положением и никогда не жалуется на небо, не обвиняет других за свою участь,— поэтому, находясь в низкой доле, он покоряется судьбе. Неразумный же человек, ища земных благ, впадает в опасности.

Когда стрела не попадет в цель, стреляющий винит в этом себя самого, а не другого. Так поступает и мудрец.

Конфуций.

* * *

Если вы можете научить человека добру и не делаете этого — вы теряете брата.

Китайская мудрость.

* * *

Куда мы идем после смерти? Туда, откуда пришли. Там, откуда мы пришли, не было того, что мы называем своим «я»,— от этого-то мы и не помним того, где

мы были, долго ли мы там были и что там было. Если мы после смерти придем туда, откуда вышли, то и после смерти не будет того, что мы называем своим «я».

От этого мы никак не можем понять, какая будет наша жизнь после смерти. Одно можно, наверное, сказать, что как нам не было дурно до рождения, так не может быть дурно и после смерти.

* * *

Если бы мы увидали, что человек, вместо того чтобы покрыть крышу своего дома и вставить окна, всякий раз, когда заходит дождь и ветер, выходил бы наружу и, стоя на ветру и под дождем, сердился бы на тучи и кричал бы на них, приказывая одной идти направо, другой налево, — мы, наверно, увидав такого человека, сказали бы, что он сумасшедший. А между тем мы все делаем это самое, когда мы сердимся за то зло, которое делают люди, ругая людей, а не заботясь о том, чтобы искоренить зло в себе. А между тем избавиться от зла в себе — прикрыть свою крышу, вставить свои окна — в нашей власти, а искоренить зло из мира так же мало в нашей власти, как распоряжаться тучами. Если бы люди, вместо того чтобы учить других, хоть изредка занимались тем, чтобы учить самих себя,— все меньше и меньше становилось бы зла в мире и все легче и легче было бы жить людям.

* * *

Нам кажется, что самая главная на свете работа — это работа над чем-нибудь видимым: строить дом, пахать поле, кормить скот, собирать плоды, а работа над своей душой, над чем-то невидимым — это дело неважное, такое, какое можно делать, а можно и не делать. Между тем только одно это дело, работа над душой, над тем, чтобы делаться с каждым днем лучше и добрее, только эта работа настоящая, а все остальные работы, видимые, полезны только тогда, когда делается эта главная работа над душою.

* * *

Часто люди поддаются гневу и не удерживаются от него потому, что думают, что в гневе есть какое-то

молодечество. Я, мол, не дал спуску, а так разнес его и т. п. Но это неправда. Чтобы не поддаваться гневу, надо помнить о том, что в гневе нет и не может быть ничего хорошего, что гнев — это признак слабости, а не силы.

Когда тот, кто гневается, дерется или бьет слабого, ребенка или женщину, даже когда бьет собаку или лошадь, то он этим показывает не силу, а слабость.

* * *

Достоинство человека измеряется не той истиной, которой он владеет, а тем трудом, который он приложил для ее приобретения.

Лессинг.

* * *

Жизнь — школа, в которой неудача — лучший учитель, чем удача.

Сулейман Гренадский.

* * *

Человек считает собою и свое тело и свою душу. Но заботится человек всегда, особенно в молодости, только о теле. А между тем главное в каждом человеке — не тело, а душа. И потому заботиться должно больше всего не о теле, а о душе. Привыкни к этому, вспоминай чаще, что жизнь твоя в духе, соблюдай его от всякой житейской грязи, не давай плоти подавлять его, подчини тело духу, и тогда ты исполнишь свое назначение и проживешь жизнь радостно.

По Марку Аврелию.

* * *

Нет иной любви, как такой, которая отдает душу свою за други своя. Любовь — только тогда любовь, когда она есть жертва собой. Только когда человек забывает себя и живет жизнью того, кого любит, — только такая любовь есть истинная, и только в такой любви мы находим благо, награду любви. И только тем, что есть такая любовь в людях, только тем и стоит мир.

* * *

Наша жизнь — следствие наших мыслей; она исходит из наших мыслей. Если человек говорит или действует со злою мыслью,— страдание неотступно следует за ним, как колесо за ногами вола, влекущего повозку.

Наша жизнь — следствие наших мыслей; она рождается в нашем сердце, она творится нашею мыслью. Если человек говорит или действует с доброю мыслью — радость следует за ним как тень, никогда не покидающая.

Буддийская мудрость (Дхаммапада).

* * *

Вспомни, как страстно желал ты в прошедшем многого, что теперь вызывает в тебе если не отвращение, то пренебрежение. То же будет и с теми желаниями, которые теперь волнуют тебя.

Вспомни, как много ты потерял, стараясь удовлетворить твои прежние желания. То же будет и теперь. Смиряй, утишай их, это всегда самое выгодное и вместе с тем всегда возможное.

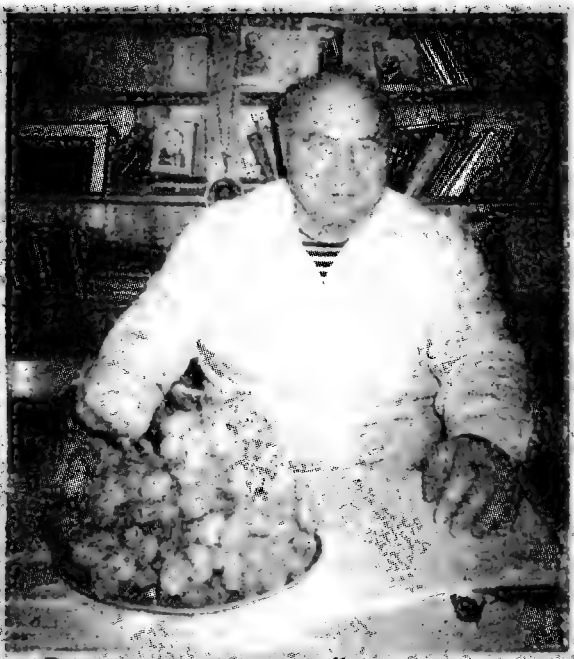
* * *

Три соблазна мучают людей: похоти тела, гордость и любовь к богатству. От этого — бедствия людей. Без похотей, гордости и корыстолюбия все люди жили бы счастливо. Как же избавиться от этих ужасных болезней? Избавиться от них трудно, главное, оттого, что зародыш их в самой природе нашей.

Для избавления себя от них есть только одно средство: работа каждого над самим собою. Часто думают, что помочь могут законы и правительства, но этого не может быть, потому что пишут законы и правят людьми такие же люди, страдающие от тех же соблазнов похоти, гордости и корыстолюбия. И потому на законы и правителей нельзя надеяться. И потому одно, что могут сделать люди для своего блага, это уничтожение в себе и похоти, и гордости, и корыстолюбия. Никакое улучшение невозможно, пока каждый не начнет это улучшение с самого себя.

По Ламенэ.

Аркадий ВОРОБЬЕВ: ЧЕЛОВЕК БЕЗ ЩЕЛИ, ЧТО ПТИЦА БЕЗ КРЫЛЬЕВ



С двукратным олимпийским чемпионом по тяжелой атлетике (1956 и 1960 гг.), доктором медицинских наук Аркадием Никитовичем ВОРОБЬЕВЫМ мы договорились встретиться на железнодорожной станции Малаховка. Последние годы профессор живет в Подмосковье практически круглый год в небольшом деревянном доме. К 80 годам (Воробьев не скрывает, что разменял девятый десяток) бывший ректор Московского областного института физкультуры обзавелся домашним «хозяйством». Это большеголовый полосатый «дворянских кровей» кот – для уюта, кавказские овчарки – для охраны, куры – чтобы на завтрак были свежие яйца, и сад, где растут яблони, вишни, тутовник и очень красивые разлапистые старые деревья туи. Недавно поса-

дил дуб. Считает, что он будет жить лет 500.

Узнать Воробьева было несложно, хотя мы не договаривались «о гвоздичке в петлице» или «журнале в руке». Он оказался точь-в-точь таким, как на портрете в «Олимпийской энциклопедии» выпуска 1980 года. Перед тем, как встречаться со спортивной знаменитостью, а ныне ученым, я, конечно, заглянула в справочники.

Живой взгляд профессора вычислил меня моментально из толпы приехавших из Москвы. Воробьев стоял возле «Хонды» в берете и спортивной куртке, из которой выглядывала тельняшка, что, несомненно, выделяло его глаза. Мне показалось, что они – цвета морской волны. Галантно распахнул дверцу «Хонды», включил магнитофон и под любимые им песни Юрия Гуляева с ветерком повез к себе домой. Преодолев за считанные секунды несколько пролетов узкой деревянной лестницы, Аркадий Никитович уже ждал в кабинете, расположенном в застекленной мансарде. И сразу при встрече, и в течение нашей беседы, которая длилась около трех часов, не покидало ощущение, что этому человеку по возрасту еще и на пенсию-то рановато. Так хитро и глубокомысленно светились его глаза. Столько неподдельного интереса и живости они излучали. И еще, никак не выдавала его возраст ровная, без морщин кожа лица.

В кабинете царил беспорядок человека, который постоянно находится в процессе работы. На столе – рукописи, словари. Вокруг книжные полки с философскими трудами, энциклопедической литературой. На видном месте – Библия и Коран.

– Олимпиада в Афинах немного выбила из обычного рабочего ритма, – пояснил хозяин кабинета. – Поэтому некоторый хаос с бумагами...

На Игры-2004 олимпийского чемпиона пригласил Международный олимпийский комитет. Ведь Воробьев благодаря своим достижениям навсегда вошел в историю спорта. Сразу возник спонтанный, не по плану вопрос:

— А не жарко было вам в Греции? Как вы там себя чувствовали?

— Да нет. Нормально. Я ходил на свою тяжелую атлетику. И с удовольствием смотрел соревнования по синхронному плаванию.

— А какой ваш любимый вид спорта, кроме вашего?

— Люблю смотреть футбол. Но говорить о нынешнем состоянии нашего футбола не хочется.

— Действительно, не будем о грустном. Давайте поговорим о том, например, что такое здоровый человек? Вам, как профессиональному медику, об этом, наверное, все известно?

— Во-первых, абсолютно здоровых людей нет. Во-вторых, здоровье — понятие очень широкое. Я полагаю, что человек здоров тогда, когда он вписывается в природу, то есть сам живет как ее частичка. Это накладывает свой отпечаток на жизнеощущение, на эмоциональный фон. Человек становится добрее. Человек как субъект выполняет свое биологическое назначение, которое ему определила природа. И, естественно, должна быть какая-то цель. Я имею в виду цель социальную. Добиться чего-то. Если это молодой человек, то учеба. Постарше — тоже постоянная учеба, работа. Должно быть такое оптимальное сочетание. Скажем, если человек занимался интеллектуальным трудом, вышел на пенсию и отошел от той обязанности, функции, которой занимался всю жизнь, это значит, что пошло обратное развитие, даже деградация. В результате будут страдать память, мышление. Если же ты постоянно работаешь, читаешь, пишешь, плодотворность мышления остается той же, что и раньше. Но, вообще-то, примерно 70 или 80 процентов здоровья связано с генами. Вот, допустим, мои родители. Отец умер рано — в 55 лет. Он болел. А мать прожила почти до 90 лет и все время работала.

— Вы родом откуда?

— Я из села Мордово Тамбовской области, что на реке Битюг. Там родился и жил, но недолго. Мне было года четыре, когда мы уехали в Баку. Отец и мать были простыми рабочими. Потом жили в Татарии, между Ульяновском и Казанью, в маленьком городке Тетюши.

— Вы окончили там школу?

— Нет. Из десятого класса Тетюшской школы в ноябре 1943 года ушел на фронт, в армию. Тогда служили во флоте пять лет. Но я служил шесть. Потому что нужно было очищать акваторию. Я три раза погибал. Под водой очень тяжело, там и мины, и снаряды, все было. Секунды оставались, кислорода не хватало. Я воевал непосредственно в морской пехоте только в 44-м году.

А как я попал в штрафную роту, знаете? Я отказался сдавать экзамены в водолазную школу. Неоднократно писал рапорт, как в армии говорят, чтобы отпустили на фронт. Меня не посылали. Но я считал, что стыдно здоровому, крепкому парню не быть на фронте. И меня за это отправили в штрафную роту. Потом все же приказ отменили и даже наградили меня медалью «За отвагу». Собственно, война продолжалась для меня до 1949 года.

Когда война на Черном море закончилась, нужно было заниматься другими делами. Все порты, молы были разбиты. Я сдал экзамены и стал водолазом. Около нашей водолазной будки на берегу стояла вагонетка. Один из парней, чемпион Черноморского флота, очень легко ее поднимал. Я тоже попробовал, поднял, но не так легко. Две недели я потренировался и стал поднимать даже легче, чем он. Как-то меня друзья затащили в спортивный зал на бульваре Ришелье в Одессе. Там в обществе «Водник» тренировалось много молодых ребят, уже разрядников. Я пришел в морской форме, в клеше, в форменке, в бескозырке. Говорю: «Можно попробовать?» А стоял вес 90 килограммов. Мне отвечают: «Что ты? 90 — это же много!» — «Ну, давайте я все-таки попробую». Снял форменку, отбросил бескозырку, взял на грудь и не смог вытолкнуть. Второй раз. Уже почти удержал. А они подначивают: «Каши мало ел, матрос». В третий раз подошел и толкнул. «Настырный какой. Приходи тренироваться».

И вот после двухмесячных тренировок я стал абсолютным чемпионом Черноморского флота. Имея вес 75 килограммов, я поднял больше даже, чем тяжеловес. С этих пор я стал тренироваться постоянно. Через год выполнил норматив мастера спорта, и пошло. А потом я демобилизовал-

ся, переехал в Свердловск и поступил учиться в десятый класс школы рабочей молодежи. После демобилизации мне было безразлично, куда ехать. Главное — было бы место для тренировок. В 50-м году я около года прожил в Свердловске, был уже неплохим спортсменом, на первенстве Советского Союза установил мировой рекорд и завоевал звание чемпиона. Так моя спортивная карьера пошла в гору. Потом поступил в медицинский институт в Свердловске в 51-м году. Окончил в 57-м году лечебный факультет. Но еще я решил окончить аспирантуру по физиологии при этом же институте. Защитил кандидатскую диссертацию. Потом переехал в Москву. А в Москве уже защитил и докторскую.

— Вы человек известный, вас знают, помнят ваши успехи, достижения. И всем интересно узнать, как вы сейчас живете? Придерживаетесь какого-то режима?

— Фактически режим у меня такой же, как и раньше, когда я выступал. Обязательно сон в определенное время. Я ложусь в 22.00 или в 22.30 и встаю около семи часов утра. Это постоянно, из года в год. Обязательно с утра что-то делаю по хозяйству. Я имею в виду своих животных. После этого обязательно начинаю работать. Читаю много литературы и пишу до обеда. Если увлекусь, то можно на час-полтора обед отодвинуть. Не люблю прерываться, обязательно хочется что-то закончить, дописать. Затем час послеобеденного отдыха. Обычно лежа читаю газеты. Иногда сплю. А вообще, я сплю около семи-восьми часов в сутки.

— Считается, что послеобеденный отдых очень полезен для сердца тем, кто рано встает. Стало быть, вы — жаворонок?

— Сова, жаворонок — не верю я во все это. Отдохнув, я потом снова сажусь за работу. Примерно с 17.00 до 18.00 играю с компьютером в шахматы. Вечером иногда смотрю то, что мне нравится, по телевизору.

— А что вы любите? Какой фильм из последних, что вы смотрели, вам понравился больше всего?

— Пожалуй, самый значительный фильм из тех, что я видел относительно недавно, — это «Ворошиловский стрелок», где играл Ульянов. Сериалы в большинстве глупые. Самое неприятное и удивительное для меня, что почти все

герои курят. Зачем это показывать? Сам я никогда не курил и не хочу. Пробовал, но никакого удовольствия не получал.

— Нашим читателям, наверное, интересно, как вы питаетесь? Что любите есть?

— У меня нет здесь больших секретов. Хотя режим питания имеет огромное значение. Колоссальное. Монотонная, однотипная диета опасна для здоровья. Любая диета должна быть обязательно сбалансирована по количеству белков, жиров и углеводов. Считаю, чтобы хорошо работали мозги, надо хорошо питаться. Ведь если не есть, можно деградировать. У меня, допустим, по сей день неплохая память. Особенно цифры хорошо запоминаю, имена. Думаю, отчасти этому я обязан еде. Прежде всего в рационе должен быть в достаточном количестве животный белок. На мой взгляд, это глупость, что нельзя есть мясо, потому что «животные — живые существа и их нельзя убивать». А что же растения? Это же тоже живые существа — абсолютно. Человек стал разумным лишь по той причине, что стал употреблять мясо. Если есть недостаток определенных аминокислот, то человек будет плохо запоминать. Ведь информация, которая кодируется у нас в клетках головного мозга, связана с белком, и в первую очередь — с животным. Иногда вместо мяса ем морскую рыбу. Естественно, я употребляю в достаточном количестве клетчатку, овощи.

— Какое мясо вы больше любите? Говядину, баранину, свинину?

— Иногда говядину, иногда свинину. Баранина довольно трудно переваривается. Температура плавления жиров баранины — очень высокая. А вот мясо свинины, особенно постное, благодаря своему аминокислотному составу хорошо принимается желудком человека.

— Предпочитаете мясо отварное или жареное?

— Больше ем жареное: его быстрее готовить. Не считаю, что это вредно. Если много, то да. На гарнир часто картофельное пюре.

— Готовите сами?

— Нет, я не кулинар, у меня есть кому готовить. Обязательно каждый день ем морскую капусту с кальмарами.

Капуста хороша и в виде салата, иногда с морковью. Там очень много микроэлементов, то есть то, что нужно для человека, особенно с возрастом. Супы люблю протертые. Иногда щи из свежей капусты. Люблю овощи: баклажаны, помидоры, огурцы. В огурцах, конечно, витаминов мало, но есть некоторые вещества, способствующие пищеварению. Виноград люблю. Он полезен. Там и глюкоза, и фруктоза — это хорошо для сердца и для мозга. Яблок ем мало.

— А как вы относитесь к витаминным препаратам?

— Обязательно с утра принимаю поливитамины. Только наши, отечественные — «Компливит». Там микроэлементы в достаточно умеренных дозах. И добавляю «Селен-Актив», тот, что с витамином С. Селен благотворно действует на многие функции организма и является антидотом (противоядием) против различных вредных веществ, которые человек получает извне. В больших же дозах селен вреден.

— Алкоголь употребляете?

— Когда выступал, вообще никогда, ни при каких обстоятельствах не пил водку. Иногда мог пригубить бокал шампанского. Если жарко было, когда натренируешься, позволял себе бокал сухого вина. Сейчас иногда выпиваю рюмочку коньяка, но не более 50 граммов.

— Сейчас всех волнует проблема долголетия. Она стала очень актуальной. Думать ли о ней или это закономерная вещь, к которой надо относиться спокойно?

— Каждый человек осознает, что его когда-то не будет. Но вот в религии, на мой взгляд, есть лазейка: «ты будешь бессмертным». А зачем думать о бессмертии? Мы вообще, как материя, бессмертны, переходим из одной формы в другую.

— Вы в одной из своих книг говорите о том, что двигательная активность замечательна, но вы не навязываете ее каждому, так как не всегда это идет на пользу. В каких случаях вы бы ее рекомендовали, в каких — нет?

— Умеренная двигательная активность нужна всегда и всем. Начиная с самого раннего возраста и до старости. Но все зависит от адекватности, от возможностей. Я считаю, что если человек не занимался спортом, допустим,

бегом трусцой, до 50 лет, то уже с возрастом ему этого делать не надо. Это даже опасно. Нужна умеренность во всем. Ходьба – самый естественный для человека род двигательной активности. Конечно, в какой-то мере нужна силовая нагрузка, чтобы мышцы имели тонус. Допустим, приседания – ноги, отжимания – руки, наклоны – для мышц спины, ягодичных.

– В чем ныне заключается ваша работа? Что вы сейчас делаете конкретно? Пишете научные труды, ходите в институт?

– В институт почти не хожу. Я сейчас увлекся социально-философскими проблемами. Уже не один год работаю над этим.

– У каждого бывают стрессовые ситуации. Как бороться с этим?

– Конечно, и у меня, как у каждого человека, бывает и плохое настроение, и легкая депрессия. В последнее время – много негативного. Успокоительные лекарства на меня плохо действуют. Я, например, не употребляю снотворное. Поэтому просто выпьешь рюмку коньяка. А потом уже пытаешься войти в нормальное русло.

– Кем вы себя считаете по темпераменту?

– Я полагаю, что ярко выраженных флегматиков или там сангвиников не бывает. Я человек достаточно экспансивный – где-то между холериком и сангвиником.

– У вас интересная, полнокровная жизнь. Что же для человека, на ваш взгляд, самое важное в ней?

– Цель. У человека должна быть цель в жизни. Человек без цели, что птица без крыльев. Очень важно, что ты делаешь полезного для других. Если живешь только для себя, это так – ничего, скучно. Необходимо иметь достойную цель. Ее можно найти в любом деле.

Беседу вела
Лилия КОВАЛЕВА.

НАУЧИТЕСЬ ЧУВСТВОВАТЬ ЦЕННОСТЬ СВОЕГО БЫТИЯ

Кто-то считает старость порой зрелости, умудренной опытом прожитых лет, для других — это время болезней, одиноких вечеров в ожидании бессонной ночи... Если уйти от эмоций, то неизбежно приходится согласиться с тем, что старость — такой же естественный этап нашей жизни, как детство, юность, зрелость, имеющий свое собственное наполнение, собственную атмосферу, высокий градус личностных отношений и эмоций, отмеченных неповторимой остротой предчувствия неизбежной разлуки с этим миром.

Социологические исследования, проведенные американским ученым М. Аргайлом, показывают, что люди старше 65 лет в целом менее счастливы и оптимистичны, чем их более молодые современники, но в то же время они не склонны драматизировать проблемы, связанные с работой, общественным положением или социальными контактами. Ученый утверждает, что люди в старшем возрасте ощущают в себе бóльшую способность преодолевать трудности, чем было у них в молодости, они обладают более развитым ощущением перспективы и имеют больший иммунитет к неизбежным житейским проблемам.

К сожалению, в современном мире уважение к сединам дедов все чаще сменяется нетерпимостью, грубостью, откровенным игнорированием их желаний. При-

ходится признать, что пресловутый конфликт «отцов и детей» с каждым поколением становится все острее. В известной степени этот феномен объясняется увеличением средней продолжительности жизни в результате повышения уровня жизни в экономически благополучных странах и несомненным прогрессом современных медицинских технологий. Кроме того, резкое снижение рождаемости в развитых странах вызвало значительное старение всего общества, что еще более усилило напряженность в отношениях представителей разных поколений. Молодым становится все сложнее занять престижные, хорошо оплачиваемые рабочие места, пожилые отвергают агрессивный молодежный стиль жизни, их оскорбляет утрата обществом нравственных идеалов, рост юношеской наркомании, культ насилия, отсутствие уважения к себе.

Подчас эти разногласия приводят к тому, что в прессе высказываются предложения изолировать стариков в неких социальных резервациях или гетто, где они будут ждать своего конца. Так, во вполне благополучной Японии, где старость традиционно пользовалась уважением, в середине восьмидесятых годов прошлого столетия возникла идея, согласно которой людей, выходящих на пенсию, направляли жить в небольшие колонии в слаборазвитых странах. По замыслам авторов проекта, там пожилые японцы на свою пенсию могли бы вести роскошный образ жизни, в то время как в самой Японии на эти деньги можно было бы только сводить концы с концами. Следует заметить, что тогда пенсионный возраст японцев был пятьдесят пять лет, а средняя продолжительность жизни уже в те годы считалась одной из самых высоких в мире. Таким образом, значительную часть жизни они должны были бы провести в чужой стране, с иными климатическими и бытовыми условиями, нежели те, к которым они привыкли с детства. Надо отдать должное японскому правительству: прежде чем решиться на подобный эксперимент, оно провело подсчеты, показавшие, что уже

на рубеже веков в стране каждый четвертый окажется пенсионером и депортировать из Японии такую массу ее граждан просто нереально. Выход нашли легко и просто — пенсионный возраст был поднят на десять лет... Впрочем, японским пенсионерам, в отличие от их российских сверстников, можно только позавидовать — ведь уровень их жизни сегодня просто несопоставим.

В послеперестроечной России конфликт поколений значительно усугубляется неблагополучными социально-экономическими условиями. Значительная часть людей пожилого возраста оказывается не в состоянии поддерживать даже минимальный комфортный уровень жизни, принятый в большинстве европейских государств. Мизерных пенсий едва хватает на оплату жилья, коммунальных услуг, лекарств. Рост цен на продукты питания и сферу обслуживания ставит стариков на грань нищеты, нередко толкая на сбор подаяний, а то и на самоубийство.

Но, как писал поэт: «Времена не выбирают — в них живут и умирают»... Как же сегодня приспособиться к непростым условиям жизни человеку, достигшему преклонного возраста, как не согнуться под бременем выпавших невзгод, как ощутить неповторимую прелесть осени жизни? Русские старики — народ особый... Многие из них находят свою новую жизненную нишу в заботе о внуках, другие занимают активную гражданскую позицию, идут на митинги с требованиями улучшить условия жизни, третьи предпочитают работать на земле, любоваться природой. Вероятно, у каждого свой, сугубо индивидуальный способ приспособления к жизни в старости. И все-таки главное — не опускать руки, не предаваться пессимизму, стремиться каждый день выигрывать пусть маленькое, но очень важное сражение, ценой которого является чувство самоуважения, человеческого достоинства и надежды, которая никогда не покидает ни одного живущего на этой земле.

* * *

Из всех существ, обитающих на земле, лишь человек знает о неизбежности смерти. С годами мысль о неизбежно приближающемся финале жизненного пути начинает все чаще приходить на ум, хотя нередко эти размышления уже не вызывают того панического ужаса, который при этом испытывают молодые люди. Ощущение неизбежности земного бытия становится как бы привычкой. Большинство людей в старческом возрасте больше опасаются физических страданий, чем самого факта биологической смерти. Незадолго перед смертью, узнав о неизлечимости своей болезни, известный поэт Николай Некрасов произнес: «Не страшно умереть, а страшно умирать».

Религия, вера в бессмертие души всегда служили источником утешения людям при мысли о смерти. Но и атеисты далеко не всегда склонны драматизировать ситуацию. Вот что писал по этому поводу немецкий писатель Герман Гессе: «Быть старым — такая же прекрасная и необходимая задача, как быть молодым, учиться умирать, и умирать — такая же почтенная функция, как и любая другая, — при условии, что она выполняется с благоговением перед смыслом и священностью всяческой жизни. Старик, которому старость, седины и близость смерти только ненавистны и страшны, такой же недостойный представитель своей ступени жизни, как молодой и сильный, который ненавидит свое занятие и каждодневный труд и старается от них увильнуть. Чтобы в старости исполнить свое назначение и справиться со своей задачей, надо быть согласным со старостью и со всем, что она приносит с собой, надо сказать ей «да». Без этого «да», без готовности отдаться тому, чего требует от нас природа, мы теряем — стары мы или молоды — ценность и смысл своих дней и обманываем жизнь... Гонимые желаниями, мечтами, влечениями, страстями, мы, как большинство людей, мчались через годы и десятилетия нашей жизни, мчались нетерпеливо, с любопытством и надежда-

ми, бурно переживая удачи и разочарования,— а сегодня, осторожно листая большую иллюстрированную книгу нашей собственной жизни, мы удивляемся тому, как прекрасно и славно уйти от этой гонки и спешки и отдаться созерцательной жизни».

Нередко пожилых людей не только одолевают многочисленные недуги, но и обостряется проблема одиночества. Женщины и мужчины после шестидесяти лет начинают остро чувствовать, что они уже никому не нужны, что общество списало их со счетов, о них забыли. Люди теряют смысл существования, им незачем больше жить, они впадают в депрессию и становятся похожими на тени из прошлой жизни.

* * *

Существует целая наука, изучающая проблемы старения организма. Своим названием — «геронтология» она обязана греческим словам — старик и наука. Основоположником геронтологии по праву считают замечательного русского ученого, лауреата Нобелевской премии Илью Мечникова, издавшего в 1907 году книгу «Этюды оптимизма», ответившую на многие вечные вопросы, касавшиеся жизни, старения, смерти.

Мечников не претендовал на изобретение эликсира бессмертия. Он прекрасно понимал, что естественная смерть — всего лишь закономерный этап существования каждого живого организма. И тем не менее ученый смог не только показать весь драматизм процесса старения и смерти, но и доказал, что «старость наша есть болезнь, которую нужно лечить, как всякую другую». По его словам, «чувство жизни» необходимо развивать, он убеждает, что по законам человеческой природы пессимизм, свойственный старикам, обязательно уступит место светлому миросозерцанию.

«Если в числе очень сложных задатков человеческой природы, имеющих свой источник в ее животных предках, немало дисгармоничных черт, причиняющих нам несчастье, то в ней нет недостатка и в свойствах,

которые могут обеспечить человеку счастливое существование», — писал ученый. И. Мечников полагал, что человек должен жить до 100-130 лет, а причину преждевременной старости видел в систематическом отравлении организма ядами гнилостных бактерий, населяющих толстый кишечник человека. Поэтому ученый рекомендовал употреблять пищу, способную сократить или уменьшить гнилостные процессы в кишечнике. Особо Мечников настаивал на регулярном приеме кислого молока или простокваши, считая, что именно молочнокислые бактерии создают в кишечнике кислую среду, неблагоприятную для гнилостных бактерий. Эту гипотезу ученый подтверждал примерами долголетия народов, питающихся главным образом кислым молоком. В «Этюдах оптимизма» Мечников писал: «Уже 15 лет, как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое приготовлялось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления и окончательно остановился на способе приготовления чистых культур. Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мою правоту...

Так как продолжительное употребление в пищу жирных веществ нежелательно, то кислое молоко следует приготовлять из снятого молока. Прокипятив и охладив молоко, его засевают чистыми культурами молочнокислых микробов в достаточном количестве, чтобы помешать прорастанию спор, находящихся в молоке и не убитых кипячением. В зависимости от температуры брожение продолжается большее или меньшее число часов, и получается кислое молоко приятного вкуса, способное препятствовать кишечным загниваниям. Это молоко, потребляемое в количестве от 500 до 700 мл ежедневно, регулирует кишечные отправления и благоприятно действует на отделения почек. Вот почему его можно рекомендовать при многих кишечных, почечных заболеваниях и некоторых болезнях кожи...»

Конечно, со времен Ильи Мечникова наука ушла далеко вперед, и далеко не все его теории, предложенные более века назад, сегодня выглядят бесспорными, но мысль ученого о том, что старость может стать золотым периодом человеческой жизни, сегодня приобретает все больше подтверждений.

Для того чтобы стать счастливым в любой период жизни, человек в первую очередь должен заглянуть себе в душу, научиться понимать свои желания и чувства, ориентировать себя на светлый, оптимистичный взгляд на жизнь.

Современные психологи советуют сконцентрироваться на чувствах, согревающих душу, на положительных эмоциях, вызывающих улыбку. Постарайтесь ощутить любовь к окружающим вас людям, научитесь жить их заботами и проблемами. Наполните дни домашними делами, любимыми занятиями, общением со знакомыми, с соседями, заведите собаку или кошку. Для начала составьте подробный распорядок дня и постарайтесь соблюдать его. Старайтесь по возможности разнообразить свои занятия: чтение, телевизор, экскурсия в музей сделают вашу жизнь более интересной и наполненной.

Когда идете гулять, внимательно оглянитесь вокруг, порадуйтесь хорошей погоде, первому снегу, радуге после дождя... Известный американский психотерапевт Милтон Эриксон мудро заметил: «Мы начинаем умирать с того момента, когда рождаемся, одни это делают быстрее, чем другие. Единственное, что мы можем сделать — это уметь радоваться жизни. Забудьте о жалости к себе. Научитесь чувствовать ценность своего бытия».

Александр КРЫЛОВ.

ПРИ СКОЛИОЗЕ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СИЛОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Меня зовут Денис, мне сейчас 28 лет, я болею сколиозом. Болезнь эта неизлечима.

История моя достаточно типична для большинства больных сколиозом (за исключением того, что я не девушка: процент заболеваемости у них намного выше, чем у мальчиков).

Хочу рассказать о себе и о том, как я борюсь много лет со своей болезнью.

Денис МАКСИМОВ, г. Москва.

В детстве я не считался гиперактивным ребенком, хотя и маменькиным сынком назвать было нельзя. Обычные мальчишеские игры, футбол, в общем, я не был совсем уж чужд физической культуре, хотя, как оказалось, недостаточно для того, чтобы меня миновала чаша сия. Рано научился читать (в четыре года), и годам к 12 прочел всю интересную мне литературу в доме. Возможно, такое увлечение сказалось и на возникновении болезни: читают обычно дети увлеченно и не всегда в самых правильных позах...

Диагноз «сколиоз» впервые мне поставили в двенадцать лет (тогда зафиксировали еще только первую степень). Причем случилось это не во время школьной диспансеризации, а на медосмотре в профилактории, куда мы с матерью приехали просто отдохнуть. Наверно, ее тогда не сильно испугал диагноз, и свой первый

визит к районному ортопеду в Люберцах я совершил лишь в начале 8-го класса.

Врач решила, что сколиоз достаточно серьезный (это был уже S-образный сколиоз 2-й степени), и направила на наблюдение в поликлинику при Московской областной детской ортопедохирургической больнице восстановительного лечения. Там, я считаю, мне повезло — сразу, без всякого блата и очереди, я отправился на лечение в детский ортопедический санаторий «Бекасово» в Наро-Фоминском районе Московской области.

Почему я говорю «повезло»? Потому что санаторий «Бекасово» — маленький и по количеству «койкомест» единственный на то время (начало 90-х годов) принимал на лечение детей со всей Московской области, причем не только со сколиозом. Там лечились дети практически со всеми ортопедическими заболеваниями: кифоз, остеохондроз, болезнь Пертеса, эпифизеолиз, последствия врожденного вывиха бедра и многими другими. Мне запомнилась эмблема санатория — искривленная березка, которую «лечит» выпрямляющая шина.

Ну, и конечно, лечиться в санатории, как правило, намного эффективнее, чем дома: курсы массажа, физиотерапии, общеукрепляющее лечение, каждый день — занятие лечебной физкультурой (ЛФК), ортопедические укладки, оптимальный режим дня. Просто внимательное и заботливое отношение врачебного и педагогического персонала к детям.

Разумеется, санаторий обеспечивал обучение детей в своей школе, причем школьные занятия для детей с искривлениями позвоночника проходили по 30 минут: мы, ученики-сколиозники, лежали или стояли — считается, что в этих позах нагрузка на позвоночник более приемлемая.

Пробыл я в санатории «Бекасово» весь 8-й класс (думаю, здесь сыграло свою роль, что я рос без отца, поэтому матери пошли навстречу, и я мог так долго лечиться, обычно дети со сколиозом находились в «Бекасово» не более двух учебных четвертей).

Выписывался я со значительным улучшением (улучшились антропометрические показатели, уменьшилась асимметрия опознавательных точек корпуса...). Кстати, что называется «пользуясь случаем», хочу выразить огромную благодарность всем тем, кто работал (и может быть, работает) в этом санатории, за их практически бескорыстный, но не напрасный труд.

Увы, после выписки сколиоз вновь стал брать свое: ему «помогал» переходный возраст, ведь в это время происходит бурный рост организма. К тому же я стал реже заниматься лечебной физкультурой, и режим школьных занятий был уже не таким щадящим. Спасало только то, что я начал активно плавать: 2-3 раза в неделю ходил в ныне снесенный бассейн «Москва». Одним словом, к 16 годам оформился окончательный диагноз — S-образный сколиоз 2-3-й степени.

И здесь меня ждало самое неприятное... Все предыдущее время ситуация была понятной: есть болезнь, и ее надо лечить. А когда диагноз поставили окончательно, я не знал, что делать дальше. Врачи дали, конечно, общие рекомендации, и все... Попробуйте, поищите в вашей поликлинике «взрослого» ортопеда. Одним словом, я понял, что надо «выплывать» самому.

К тому времени я уже поступил в институт, там студентам предложили выбрать вид спорта, каким бы они хотели заниматься. Я выбрал плавание. Это дало свои результаты: если вы встретите меня на улице, то вряд ли подумаете, что у меня сколиоз (а он, как я уже говорил, 2-3-й степени, угол отклонения больше 30 градусов и, соответственно, заметный реберный горб).

Но занятия плаванием хорошо «сушат», то есть можно прилично сбросить вес, а у меня и так достаточно заметная реберная деформация. Я понял, что если я хочу не только быть здоровым (плавание, наверное, самый оптимальный вид спорта не только при искривлениях позвоночника), но и выглядеть здоровым, я должен нарастить более серьезную мышечную массу. Конечно, вывод напрашивался сам собой — нужно за-

ниматься силовыми упражнениями, а плавание оставить как полезное и приятное хобби.

Разумеется, никакой методики по эстетической коррекции при сколиозе у меня не было, и я решил заниматься, руководствуясь имеющимися знаниями и просто здравым смыслом. В результате собрал для себя некоторые упражнения. В них, впрочем, нет ничего необычного, просто надо заниматься, заниматься, заниматься... Потому что, когда у вас сколиоз, для вас важен сам процесс занятий, а результат будет только тогда, когда вы будете заниматься постоянно.

Но результат придет, не сомневайтесь. Ваше хорошее самочувствие, уверенность в своих силах стоят того, чтобы упорно, постоянно, пусть и не ежедневно, заниматься собой. В конце концов, вам начнет нравиться сам процесс занятий, вас будет тянуть в зал. А знаете, как приятно, когда девушки на пляже замечают не твой выпирающий горб или искривленный позвоночник, а сильные и красивые мышцы, которые его держат...

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, У КОТОРЫХ ДЕТИ БОЛЕЮТ СКОЛИОЗОМ

Основная задача при лечении сколиоза у детей — добиться снижения чрезмерной нагрузки на позвоночник при одновременном укреплении мышц спины и всего туловища, что в сочетании с ростом ребенка позволит выпрямить искривление. (Внимание! Конкретную методику лечения именно для вашего ребенка даст врач-ортопед).

На что нужно обратить внимание?

1. Обеспечьте ребенку щадящий режим для его позвоночника.

• *Купите ортопедический матрас. Если нет денег, пусть спит просто на жесткой кровати — это*

плоский ватный матрас на ровном щите с небольшой подушкой.

• *В школу ребенок должен ходить с ранцем, а не с сумкой в руке.*

• *Подберите подходящий стол и стул для занятий дома (они должны соответствовать росту ребенка, быть удобными и физиологичными).*

2. Развивайте в ребенке внутреннюю самодисциплину.

• *Он должен постоянно САМ следить за своей осанкой (когда идет, стоит, сидит, отдыхает).*

• *Он должен, обязан ежедневно заниматься лечебной физкультурой (комплекс упражнений подберут в физкультурном диспансере, желательно, чтобы ребенок отзанимался там хотя бы несколько недель, освоил упражнения и привык к необходимости постоянных нагрузок).*

3. Пройдите курс лечения в специализированном санатории.

Практически невозможно обеспечить в домашних условиях ребенку нужный режим дня и выполнения комплекса лечебных процедур (ортопедические укладки, массаж, физиотерапия, ЛФК). Поэтому крайне желательно провести курс лечения с санатории-интернате для того, чтобы зафиксировать развитие сколиоза и дать импульс для последующего самостоятельного лечения.

4. Увлеките ребенка спортом.

Заставить ребенка заниматься скучными и однообразными упражнениями лечебной физкультуры сложно, гораздо проще и иногда эффективнее увлечь его спортом: увлекательным, ярким, который бы поднял авторитет в глазах сверстников.

Существует довольно большое количество видов спорта, рекомендуемых при лечении сколиозов и дру-

гих заболеваний позвоночника, в основном это циклические виды спорта с «симметричной» нагрузкой.

Плавание — самый лучший спорт при сколиозе и любом искривлении позвоночника. Вода естественным образом разгружает позвоночник, а нагрузки повышают силу и выносливость мышц спины, одновременно развивая и тренируя сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Считается, что наиболее полезно плавать брассом — легко обучаемый и деликатный к позвоночнику стиль (следует только соблюдать осторожность при шейных остеохондрозах); также очень полезен (но более сложно дается) эффектный баттерфляй. Если же сколиоз активно не прогрессирует, можно без опаски плавать и кролем, особенно на спине.

Ходьба на лыжах по ровной местности — второй по популярности рекомендуемый при сколиозе классический вид спорта. Следует правильно понимать: именно лыжные гонки, а не сноуборд или горные лыжи помогут хорошо развить мышцы спины и туловища.

К сожалению, не рекомендованы при сколиозах виды спорта, дающие значительные нагрузки на позвоночник (тяжелая атлетика, бег), несимметрично развивающие руки (теннис, бадминтон) или способствующие гиперподвижности позвоночника (художественная и спортивная гимнастики).

Но, думаю, если время от времени ребенок будет гонять в футбол или играть в баскетбол или волейбол, не стоит его сильно ограничивать: он должен расти гармонично.

ПЕШКОМ ХОДИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

Вот уже на протяжении многих лет, добираясь на работу, наблюдаю одну и ту же картину: люди, нервно поглядывая на часы, ожидают вечно опаздывающий транспорт... Иногда на это уходит 15-20 минут. Потом штурмуют переполненный троллейбус и зачастую едут... всего-то одну-две, от силы три остановки. Спрашивается, для чего нужно было тратить нервы и время на ожидание транспорта, если эти две-три остановки можно было пройти быстрым шагом всего за 10 минут?! Такова вот сила привычки. Причем привычки, вредной для здоровья. Ибо в народе давно уже подметили: пешком ходить – долго жить.

Чем же объясняется благотворное действие пешеходных прогулок на организм человека? Под влиянием ритмичной, не вызывающей большого утомления ходьбы начинают усиленно работать мышцы ног, брюшного пресса, грудной клетки, а также связки и суставы рук. При этом расширяются мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие мышцы, в том числе и мышцу сердца. Увеличивается емкость сосудов: в них начинают вливаться запасы крови из печени и селезенки. Приток артериальной крови, энергичная циркуляция ее в сосудах оказывают положительное действие на питание клеток организма и на кровоснабжение мышцы ослабленного в результате малоподвижного образа жизни сердца. Во время ходьбы усиливается вентиляция легких, дыхание становится глубже.

В результате регулярных пешеходных прогулок улучшается обмен веществ, что препятствует отложению жира на животе и других частях тела. Как установили физиоло-

ги, при ходьбе на три километра со скоростью 50 метров в минуту обмен веществ возрастает в полтора раза, а при скорости 100 метров в минуту — более чем в пять раз.

Все это позволяет считать ходьбу одним из эффективнейших средств укрепления и восстановления нарушенного здоровья. Некоторые зарубежные ученые-медики полагают, что для предупреждения болезней сердца человек должен ежедневно делать не менее 20000 шагов. Не берусь судить, насколько близки к истине подобные утверждения — ведь нагрузка должна быть строго индивидуальна. Но бесспорно одно: для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний нужно как можно больше двигаться, а не надеяться только на помощь валидола или нитроглицерина.

Очень важно ходить в определенном темпе. Здоровым людям нужно приучить себя ходить быстро — 120-130 шагов в минуту, а то и быстрее. Для удобства отсчет ведите по левой ноге, а по прошествии минуты полученный результат удвойте.

Предварительно измерив дома длину вашего шага и зная общее время, которое вы потратили в течение дня на ходьбу, легко можно высчитать, сколько километров вы прошли за день. Как минимум, практически здоровый человек (подчеркиваю — здоровый!), чтобы и в дальнейшем оставаться здоровым, должен проходить 10-12 километров, причем в быстром темпе, примерно со скоростью 6-7 километров в час, иначе смысл пешеходных прогулок как средства физической нагрузки пропадает. Больным же людям режим пешеходных прогулок должен порекомендовать лечащий врач или специалист по лечебной физкультуре.

Приведенные выше расчеты, хотя они и не очень сложны, значительно упростятся, если вы обзаведетесь шагомером. Темп ходьбы нужно чередовать: часть пути следует проходить быстро, затем — более медленно и т.д. И очень важно во время ходьбы не задерживать дыхания.

Горожанину же можно посоветовать обязательно хотя бы часть пути на работу и с работы проходить пешком, а также поменьше пользоваться лифтом, три-четыре этажа преодолевать при помощи мышц ног. Словом, не забывайте мудрую народную поговорку: пешком ходить — здоровым быть.

Вячеслав НИКОЛАЕВ, врач.

СТЕКЛОТАРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Медицинские банки используются для лечения с незапамятных времен. Изначально они изготовлялись из глины, полых рогов животных, плотных сортов дерева. Сегодня обычные аптечные банки – это небольшие цилиндрические стеклянные сосуды с утолщенным краем и расширенным полусферическим дном. Но в случае, если под рукой нет такой аптечной тары, то в качестве банок можно использовать чашку, стакан с ровным, закругленным краем.

Лечебный эффект от этого немудреного средства подчас оказывается чудодейственным. Банки вызывают на коже временное покраснение и небольшие кровоизлияния, которые оказывают благоприятное рефлекторное воздействие на внутренние органы. В результате усиливается кровообращение, улучшаются питание и сопротивляемость тканей, быстрее рассасываются воспалительные очаги. Исследования медиков показали, что под влиянием банок понижается артериальное давление, замедляется пульс, в крови уменьшается число белых кровяных телец — лейкоцитов, что свидетельствует об уменьшении воспалительного про-

цесса, повышается свертываемость крови. Врачи рекомендуют применять банки при бронхитах, воспалении легких, плевры; острых и хронических миозитах, невралгиях, невритах. Полезны банки и в послеоперационном периоде, ослабленным больным.

Обычно банки ставят на поверхности туловища — там, где толщина мышечного и жирового слоев позволяет расположить сразу по пять-десять банок. Чистый, без повреждений участок кожи смазывают вазелином, чтобы уменьшить вероятность ожога и возможность проникновения воздуха под край банки. Внутрь сосуда на две-три секунды вносится горящий ватный тампон, смоченный спиртом (или горящая полоска бумаги), после чего банка быстро ставится горлом на поверхность кожи больного. Воздух внутри стеклянной банки разрежается, кожа втягивается в нее и спустя пять-десять минут приобретает ярко-розовую или багровую окраску. После этого легким надавливанием пальца отделяют кожу от края банки, одновременно отклоняя ее дно в противоположную сторону. При этом в нее проникает воздух, и она легко отпадает.

Помните: при выполнении этой процедуры необходимо быть очень внимательным и осторожным. Попадание капли горящего спирта на кожу или перегретые края банки могут вызвать ожоги. Если банки держать слишком долго, на коже могут образоваться ожоги, поэтому первые процедуры необходимо провести под контролем человека, уже овладевшего этим нехитрым медицинским навыком.

Александр ГИБКО,
врач-физиотерапевт.

ЙОГА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ И СОСУДОВ

У меня анемия кистей рук. Есть ли какие-то упражнения для восстановления мышц или мой «поезд ушел»? Я с трудом отжимаюсь от пола 1-2 раза. Мне 65 лет.

Назарова Галина Андреевна. Адрес: 117042 Москва, ул. Адмирала Ушакова, д. 3 кв. 77.

На вопрос нашей читательницы отвечает инструктор йоги Владимир КАРПИНСКИЙ:

– Конечно, «поезд еще не ушел». И очень хорошо, что для восстановления мышц вы выполняете отжимания от пола, хотя и понемногу. Возможно, вы делаете спортивный вариант отжиманий (с опорой на руки и переднюю часть стопы). Это трудный способ, и вряд ли имеет смысл начинать с него.

Начните с простого. Попробуйте отжиматься от стенки с легким наклоном к ней. Эти упражнения нужно делать несколько раз в день. Делайте их на выдохе, сериями по 5-10 отжиманий, 3 подхода за одно занятие. Затем отдохните и некоторое время походите по комнате. Со временем наклон увеличьте. Здесь важна продолжительность занятий, поскольку требуется развивать ***не силу рук, а выносливость***.

Когда руки окрепнут, вернитесь к отжиманиям от пола, но с опорой на прямые руки и согнутые колени («на четвереньках»). В этой позе поставьте руки чуть дальше вперед и начинайте упражнения (также 3 подхода по 5-10 отжиманий, можно сгибать руки не до

конца). Со временем поставьте руки поближе, тогда нагрузка увеличится.

Если у вас есть дома турник или перекладина (ее можно сделать, например, в дверном проеме), попробуйте ***подтягиваться на руках***, чуть поднимаясь на носки ног. Это поднимет тонус мышц рук.

В вашем случае полезной будет любая гимнастика, которая усиливает кровообращение в области рук. Обратите внимание на развитие гибкости и подвижности рук – не только кистей, но и ***плеч, лопаток***. Именно здесь находятся важные «насосы», которые доставляют кровь и энергию к рукам.

Поможет и массаж кистей рук – общий и точечный, включая точки в центре ладони и на кончиках пальцев. Хорошо помогает ежедневная разминка пальцев рук по утрам с выполнением разнообразной гимнастики для пальцев.

Из йоговских поз в вашем случае особенно полезна *сарвангасана* – «поза березки». В простом варианте ее можно делать, например, с опорой на стену.

Важно обратить внимание на повышение тонуса мышц живота. Здесь помогут *навасана* – «поза лодки», *пашчимоттанасана* – «растягивание спины», а также различные скрученные позы. Их описание можно найти в руководствах по йоге.

Йоги рассматривают нарушения кровообращения в любой части тела как ***общую болезнь всего организма*** (а не только рук). Значит, важно укреплять всю сердечно-сосудистую систему. Для этого кроме отжиманий попробуйте поделать также и приседания (см. «Предупреждение» №6(30) за 2003 год). Делайте их несколько раз в день, на выдохе, по 5-10 приседаний, 3 подхода за одно занятие. В приседе старайтесь пятки от пола не отрывать, хорошо нагружайте мышцы бедер. (Если это трудно, начните с 2-3 приседаний, а затем доведите до 5-10, каждую неделю прибавляя по 1-2 приседания).

Уверен, что если вы будете заниматься регулярно, ваше здоровье и самочувствие значительно улучшатся. Будьте здоровы!

БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!

Меня часто беспокоят приступы кашля. Советовалась с участковым врачом, даже сделала рентген, но ничего страшного в легких не обнаружили. Доктор сказал, что кашель – это как бы защитная реакция организма от пыли и всяких вредных веществ в воздухе. Так ли это на самом деле?

Вера Ивановна Пономарева.
Московская область, г. Солнечногорск.

Нашей читательнице отвечает врач-пульмонолог высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Действительно, кашель – это великолепный защитник нашего организма, с помощью которого прочищаются носоглотка, гортань, трахея и бронхи. В результате удаляется все, что мешает свободному току воздуха – пылинки, инородные тела, мокрота.

За сутки через дыхательные пути проходит ни много ни мало – более двенадцати-пятнадцати тысяч литров воздуха. Можно представить, сколько при этом попадает в легкие всяких ненужных примесей: пыль, копоть, сажа, микроорганизмы!

Увы, воздух, который мы вдыхаем, далеко не стерилен. Поэтому дыхательные пути работают в режиме

дезкамеры. Здесь происходит увлажнение воздуха, его согревание, очищение от пыли и микробов. Стенки дыхательных путей покрыты ворсинками и слизью, к которым прилипают инородные частицы. Во время кашля они отторгаются и выделяются наружу.

Во время различных недугов — бронхитов, воспаления легких кашель часто становится одним из главных симптомов болезни. В норме в дыхательных путях образуется около 100 мл секрета, при воспалении бронхов это количество значительно увеличивается. Слизь становится более вязкой, тягучей. Как результат — хуже откашливается. Вот в таких случаях и необходим прием отхаркивающих лекарственных препаратов, разжижающих мокроту и повышающих продуктивность кашля.

С древних времен для этих целей применялись лекарственные травы. Многие из них до сих пор составляют врачебный арсенал. Отхаркивающим эффектом обладают листья подорожника, мать-и-мачехи, трава чабреца, корни девясила, трава термопсиса, побеги багульника, плоды аниса. Их можно купить в аптеке в виде брикетов. Разовую дозу такого брикета (одну дольку) заливают стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут, процеживают и пьют в теплом виде по стакану 3-4 раза в день.

Мукалтин — принимают по 1-2 таблетки перед едой три-четыре раза в день. Курс лечения — в среднем семьдесять дней.

Пертуссин — назначают по 1 столовой ложке три раза в день.

Терпингидрат — по 1-2 таблетки три раза в день.

Бромгексин — по 2 таблетки три раза в день. Действие препарата начинает проявляться через день-два после начала лечения. Курс лечения может продлиться до двух-трех недель. Изредка отмечаются аллергические реакции — кожная сыпь, зуд. В таких случаях надо прекратить принимать бромгексин.

Йодид калия – применяют в виде 3-процентного раствора по 1 столовой ложке пять раз в день, запивая большим объемом жидкости. Через неделю необходимо сделать двухдневный перерыв.

Однако при некоторых заболеваниях органов дыхания – гриппе, трахеите, острых респираторных заболеваниях кашель бывает сухой, надсадный, без мокроты и очень мучительный. В таких случаях врачи выписывают средства, подавляющие кашлевой рефлекс. Чаще всего такие лекарства содержат кодеин.

Кодеин является производным опия, который в малых дозировках уменьшает возбудимость кашлевого центра. Кодеин назначают в виде таблеток, порошков и микстур по 0,01 г на прием. Максимальная суточная доза составляет 0,2 г. Этот препарат способен вызвать привыкание, поэтому пользоваться им надо с осторожностью.

Кодеин входит в состав кодтерпина, который принимают по 1 таблетке два-три раза в день.

Тусупрекс – ненаркотическое противокашлевое средство, не вызывающее привыкания. Назначают внутрь по 10 – 20 мг три-четыре раза в день.

Либексин – не влияет на кашлевой центр мозга, но тем не менее хорошо подавляет кашлевой рефлекс. Принимают по 0,1 г три-четыре раза в день.

Помимо лекарственных средств для предотвращения кашля рекомендуется отвлекающая терапия – банки, горчичники, ножные ванны с горчицей.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

Я обратилась к хирургу по поводу вросшего ногтя. Доктор «огорошил», сказав, что у меня – диабетическая стопа. Я жутко расстроилась, ничего не стала расспрашивать в первый момент, но сейчас хочу узнать: что такое диабетическая стопа? Как ее лечить? Какова профилактика?

Елена Григорьева.

г. Владимир.

Нашей читательнице отвечает сотрудник кабинета «Диабетическая стопа» Северного административного округа г. Москвы, эндокринолог Максим КРУГЛОВ:

– Около 50% больных диабетом II типа имеют так называемую стопу риска, или признаки нейропатической ДС, при которой поражаются нервные стволы. Для этого заболевания характерны плохая чувствительность и ограничение подвижности суставов. Потертости, порезы и ходьба босиком чреваты хронической язвой, а мозоли – повреждениями кожи и внутренними кровоизлияниями. Это первый тип ДС.

Второй тип, ишемическая ДС (ишемия – кислород-

ное голодание тканей), встречается реже. В этом случае преобладает нарушение тонуса сосудов, что приводит к воспалению кончиков пальцев или внешней стороны ступни. Пульсации артерий в поврежденном месте нет... Нейроишемия наиболее опасна.

Как узнать о том, что у вас ДС? Об этом говорят следующие признаки:

- гиперкератоз — избыточное образование мозолей;
- грибок на ногтях и коже (в основном между пальцами);
- синюшное окрашивание от серовато-синего до синечерного цвета или, наоборот, бледность;
- пониженная температура кожных покровов пораженной конечности;
- отсутствие пульса (при ишемической ДС);
- язвенно-некротические поражения большого, среднего пальцев, мизинца или в местах сдавливания обувью;
- онемение и боли.

Однако жалоб может не быть вообще. Тогда диагноз устанавливается только после клинических, лабораторных и инструментальных анализов.

Каждый пациент должен знать «подводные камни» ишемической стопы. Это:

- незаживающие раны и воспаления;
- переломы костей (безболезненные);
- повреждение суставов (крючковидные или молоточкообразные пальцы, отклонение их к внутренней стороне ступни) — диабетическая остеоартропатия;
- инфекционные процессы в подкожной клетчатке (абсцесс и флегмона), в кости (остеомиелит);
- диабетическая гангрена (омертвение стопы).

Хочу дать конкретные советы больным, страдающим диабетом и которые находятся от ДС, как говорится, в полушаге.

Если *один палец натирает другой*, купите специальную прокладку (так называемый разделитель пальцев) или сделайте ее сами из 8 или более слоев марли.

Если *ноготь "врастает"*, отрастите его уголки. Чтобы они не травмировали кожу, подкладывайте под них тонкие жгутики из ваты. Тогда угол ногтя постепенно приподнимется и ляжет поверх края ногтевого ложа.

Если *ноготь почернел* — это свидетельствует о подногтевом кровоизлиянии. Подберите мягкую и просторную обувь — кровоизлияние рассосется само за несколько месяцев. Если почерневший ноготь болит, значит, началось нагноение. Срочно обратитесь к врачу!

Если *ноготь утолщается*, стачивайте его сверху, оставляя лишь 1-2 мм толщины.

Как правильно вытирать ноги? Осторожно, не растирая их, а промокая, чтобы не повредить кожу. Тщательно просушивайте межпальцевые промежутки.

Как правильно подобрать размер обуви? Поставьте ногу на лист плотной бумаги, обведите стопу и вырежьте "стельку". Вложите ее в обувь. Если края где-то загнулись, обувь будет давить и натирать.

Чем плохи шлепанцы? При ходьбе повышается нагрузка на пятку, кожа в этом месте утолщается, образуются трещины. Даже домашние тапочки должны иметь задник.

Чем массировать ноги? Роликовым массажером (без шипов) или руками. Движения должны быть "разминающими", а не "растирающими". При варикозном расширении и атеросклерозе сосудов ног противопоказан массаж голеней.

Можно ли диабетикам ходить в баню? Нет. Во-первых, в бане легко заразиться грибковой инфекцией. Во-вторых, можно получить ожог и даже не заметить этого, поскольку при диабете чувствительность ног снижается.

Существуют еще разумные меры безопасности, о них должны знать больные ДС или кандидаты в эти больные. После душа вытирайтесь осторожно. Ногти обрезайте прямо, не закругляя уголки (их подпиливайте). Сухую кожу смазывайте жирным кремом, в состав

которого входит персиковое, облепиховое масло, или специальным косметическим маслом. Между пальцами кожа очень тонкая и нежная – будьте аккуратней!

Избегайте перегрева и охлаждения. Температура воды должна быть не выше 37°С. Перед сном надевайте теплые носки. Забудьте о грелках!

Ежедневно осматривайте стопы с помощью зеркала, чтобы вовремя обнаружить волдыри, порезы, царапины – через них может проникнуть инфекция. Ссадины дезинфицируйте 3%-ной перекисью водорода или диоксидином, фурацилином. Йод, марганцовка, спирт и зеленка не рекомендуются.

Никогда не применяйте химические вещества и средства для размягчения мозолей. Не удаляйте мозоли острыми инструментами (бритва, скальпель), лучше воспользуйтесь пемзой и скрабами.

Обувь приобретайте удобную, которую не придется разнашивать. Ее подошва должна быть на 1-2 см длиннее стопы. В идеале сапоги, ботинки, туфли и даже тапочки нужно изготавливать индивидуально, с учетом особенностей ступни. При сильной деформации ног требуется специальная ортопедическая обувь. Следите, не попали ли внутрь посторонние предметы, не порвана ли подкладка. Ортопедические стельки снимают избыточную нагрузку, "магнитные" (с выступами) категорически противопоказаны.

Не носите сандалии или босоножки с ремешком между пальцами и на босую ногу. Не ходите босиком, тем более по нагретым поверхностям. Носки покупайте, подходящие по размеру, без швов и со свободной резинкой. Носки со швами надевайте наизнанку. Ежедневно меняйте их и никогда не штопайте.

Посещайте эндокринолога не реже чем раз в год. Даже с небольшим воспалением, не раздумывая, спешите в поликлинику.

Имейте в виду: курение повышает риск ампутации в 2,5 раза!

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ СТРУИТ ЭФИР

Эфирные масла – так называют пахучие вещества, получаемые из растений. Количество различных ингредиентов, входящих в их состав, варьируется от 120 до 500. Это сложные биологически активные соединения с широким спектром действия.

История получения и применения эфирных масел в лечебных и парфюмерных целях в таких странах, как Китай, Индия, Персия, Египет, уходит в глубокую древность. В Европе уже в XV веке были хорошо известны лечебные свойства эфирных масел лаванды, розы и шалфея, а к XVIII веку подобные масла стали изготавливать из 120 растений и плодов.

О целебных свойствах эфирных масел рассказывает народный целитель России Владимир Андреевич МИРОНОВ.

К сожалению, обширная информация об эфирных маслах, накопленная в древности, во многом утеряна. И сегодня мы знаем об их целебных свойствах намного меньше, чем древние персы, римляне или египтяне. Различные эфирные масла обладают противовоспалительным, антимикробным, противовирусным, успокаивающим, тонизирующим, болеутоляющим и противоглистным действием. Они оказывают положительное влияние на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, снижают артериальное давление.

Да и трудно, наверное, было бы назвать область медицины, где эфирные масла не могли бы найти себе

применения. Это заболевания желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, печени, бронхов и легких, повышение иммунитета, умственной работоспособности, даже потенции. Они, эти масла, способны изменить энергетический потенциал человека, восстанавливают его ауру и воздействуют на эндокринную систему. Антисептические качества эфирных масел обеспечиваются наличием в них особых биологически активных веществ — фитонцидов.

Существует целый ряд способов применения эфирных масел: ингаляции, ванны, компрессы, массажи, ароматизация воздуха в помещении, прием внутрь, использование в виде свечей и т.д.

Можно ли самим приготовить эфирное масло? Для этого надо взять рафинированное подсолнечное масло и соответствующее растение в пропорции 1:1 по весу. Смешать и на водяной бане подогреть до 50°С. Ни в коем случае не выше. Остудить. Настаивать неделю и процедить.

А теперь обратимся к тому, какую пользу может принести то или иное масло.

Аирное масло. Получаемое из корневищ аира, оно обладает антимикробной активностью, успокаивающе влияет на центральную нервную систему и оказывает противосудорожное, противоаритмическое, спазмолитическое и бронхолитическое действие. Годится для лечения пародонтоза и других воспалительных процессов слизистой оболочки рта.

Ароматизированная вода из корневищ аира хорошо показала себя в гинекологической практике, а отвар корней аира помогает при облысении для восстановления волосяной сумки (3 ст. ложки аира залить 500 мл 6%-го уксуса, кипятить 15 минут и втирать в корни волос).

Анисовое масло. Обладая бактерицидными и антисептическими свойствами, может быть применено как мочегонное средство. Оно также входит в рецептуру ингаляционных смесей для лечения бронхолегочных заболеваний.

Анис и его препараты широко используются для лечения кишечных заболеваний, диспепсии, головокружений, а также как жаропонижающее и отхаркивающее средство. Способны повышать аппетит, улучшать пищеварение. Можно делать настои (1–2 ч. ложки аниса залить стаканом кипятка, настоять 15 минут и пить в течение дня) и отвары аниса (4 ч. ложки плодов залить 200 мл воды и кипятить 6–7 минут, процедить и пить по 2 ст. ложки 3 раза в день).

Базиликовое масло. Оно оказывает местное обезболивающее действие, а также расслабляет гладкую мускулатуру желудка и матки. Эфирное масло базилика хорошо действует при нервном истощении, мигрени, спазмах желудка и кишечника, при артритах, потере обоняния из-за хронического насморка, как противовоспалительное средство, в качестве обезболивающего при отитах и зубной боли.

Листья базилика – ценный источник витамина Р, рутина, провитамина А – каротина. В народной медицине популярен свежий чай из базилика (столовую ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 15–20 минут и принимать при нервных заболеваниях и рвоте). Применяется также сок растения.

Гвоздичное масло. Используется как внутреннее лекарство при ухудшении памяти, диспепсии, лечении туберкулеза, а также для предупреждения различных инфекционных заболеваний и уничтожения кишечных паразитов (следует, однако, помнить, что при дозе более одного грамма в день может возникнуть интоксикация). Наружно это масло эффективно при чесотке, язвах и инфицированных ранах, зубной невралгии, волчанке, а также для отпугивания москитов и моли.

Масло герани. Это антисептическое, противодиабетическое и глистогонное средство. Годится при лечении язвы желудка, диабета, мочекаменной болезни, при маточных кровотечениях, а также для очистки воздуха от нежелательных запахов.

Еловое масло. Мочегонное, желчегонное средство. Настой еловой коры используется при сердечных за-

болеваниях и цинге. При больных суставах полезно принимать еловые ванны, а еловая хвоя прекрасно обеззараживает помещения.

Кориандровое масло. Улучшает работу желудка, возбуждает аппетит. При затрудненном пищеварении, спазмах желудка, скоплении газов, нервном переутомлении и ревматических болях в сердце вспомните о кориандровом масле.

Его можно употреблять внутрь, а также делать вытяжку из семян (столовую ложку семян залить стаканом воды, довести до кипения и настоять 10 минут, принимать по стакану после каждого приема пищи).

Лавандовое масло. Имеет спазмолитический, болеутоляющий, антисептический, мочегонный, потогонный и заживляющий эффект, уничтожает насекомых паразитов и является противоядием при укусах змей и насекомых. Хорошо для ингаляций, профилактической ароматизации воздуха и дезинфекции помещений. Прекрасное противоожоговое и ранозаживляющее средство, полезно и для лечения язвы желудка и гастрита.

В гинекологии для спринцеваний при воспалительных процессах используется ароматизированная лавандовая вода, а в широкой медицинской практике вытяжки из лаванды (десертную ложку соцветий залить стаканом кипятка, настоять 10 минут и пить по стакану между приемами пищи) и отвары (2 ст. ложки соцветий залить литром воды, кипятить 10 минут, добавить еще литр воды и использовать для спринцеваний).

Лавровое масло. Поможет при болях в мочевом пузыре и матке (однако следует помнить, что это масло нельзя употреблять беременным женщинам). В традиционной медицине с успехом практикуются различные отвары и настои из листьев лавра, которые полезны при нарушении обмена веществ, отложении солей, остеохондрозе и воспалительных заболеваниях.

Лимонное масло. Обладает бактерицидным, антисептическим, жаропонижающим, противоревматическим, антиаритмическим, противосклеротическим, кро-

воочистительным, глистогонным и противоцинготным действием. Его включают в состав ингаляционных и ароматических смесей, применяют в косметической и пищевой промышленности.

Вообще лимон имеет очень широкое (как внутреннее, так и наружное) применение в народной медицине. Поскольку он активизирует лейкоциты в системе защиты организма, употребление его особенно рекомендуется в период вирусных заболеваний. Корка лимона благотворно действует на работу сердца.

Можжевеловое масло. Характерно сильным бактерицидным свойством: за сутки один гектар можжевелового леса способен оздоровить воздух большого города. В дополнение к антибиотикам рекомендуется для лечения венерических болезней, а при чесотке из него изготавливается специальная мазь.

В народной медицине популярен следующий рецепт: 20 г ягод можжевельника обыкновенного (но не казацкого) выварить в 400 мл воды до объема 200 мл, весь отвар выпить в течение дня, принимая его за 30 минут до еды (следует помнить, что плоды можжевельника ядовиты и необходимо строго соблюдать рекомендации лечащего врача). При импотенции рекомендуется принимать отвар из коры молодых веток можжевельника: столовую ложку измельченной коры залить 2 стаканами кипяченой воды, настоять 10—12 часов и кипятить 15 минут в закрытой посуде, охладить и процедить, пить по полстакана 3 раза в день до еды.

Мятное масло. В нем содержится ментол — хороший антисептик и анальгетик. Обладая тонизирующим действием, стимулирует нервную систему и улучшает работу кишечника. К тому же имеет противовоспалительное, капилляроукрепляющее, желчегонное и спазмолитическое действие. Это одновременно и глистогонное средство.

Из мяты перечной изготовляются сотни лечебных средств и фитопрепаратов. Мятный отвар рекомендуется для купания детей, болеющих золотухой и бронхитом, а также для полоскания полости рта при фа-

рингите, стоматите, ларингите и заболеваниях слизистых оболочек. Следует помнить, что мяту (как и мятное масло) нельзя употреблять без контроля, поскольку она может вызвать бронхоспазм, расстройство дыхания и боли в сердце.

Масло полыни. Существуют два вида полыни: таврический и лимонный. Масло полыни лимонной в небольших количествах применяется для улучшения работы желудка, ингаляций и полосканий, для нормализации менструального цикла, в ароматерапии, а также для изготовления напитков. Оно и противолихорадочное, и противоглистное средство.

В традиционной медицине с помощью полыни таврической снимают раздражительность, нервные и мускульные напряжения. Отвар полыни горькой улучшает сон, его пьют также при злокачественных опухолях желудка, прямой кишки и матки.

Розовое масло. Действует как противовоспалительное средство при лечении язвы желудка. Препараты из розы активно воздействуют на бактерии, вирусы и не вызывают аллергических реакций. Розовая вода и чай из розы эффективны при воспалении почек, кишечника, печени, заболеваниях мочевого пузыря, болях в животе, туберкулезе, бронхите, желтухе, гриппе и ангине.

Сосновое масло. Помогает при катаре горла, бронхите и ревматизме. Обладает сильным бактерицидным свойством. Пары этого масла усиливают секрецию бронхов и способствуют разжижению и выделению мокроты (поэтому санатории бронхолегочного направления обычно находятся в сосновых лесах).

Помимо соснового масла, в медицине широкое хождение имеют и другие продукты, полученные из сосны, такие, как скипидар, сосновый деготь, канифоль и хвойный экстракт. Сосновый отвар полезен при рассеянном склерозе, болезнях почек, сердечно-сосудистой системы, при онкологических и гинекологических заболеваниях (3–5 ст. ложек измельченных иголок залить 0,5 л кипятка и кипятить 10 минут в закрытой

посуде, настоять 10—12 часов, процедить и принимать равномерно в течение дня в теплом виде).

Укропное масло. Хорошо при спазмах гладкой мускулатуры кишечника и коронарных сосудов.

Препараты укропа рекомендуются при воспалении мочевых путей, подагре, атонии пищеварительного тракта, легочных заболеваниях, при гриппе и болях в желудке, при нарушениях сердечной деятельности на фоне атеросклероза. Сам укроп значительно уменьшает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике. В народной медицине весьма популярен настой укропа (ст. ложку измельченных семян залить 0,5 л кипятка, настоять 10 минут, процедить и пить по столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды).

Шалфейное масло. Эффективное средство при бронхиальной астме, кашле, ангине. Оно входит в состав различных композиций эфирных масел для лечения хронических бронхитов, пневмоний и болезней сердца, применяется для ингаляций и ароматизации помещений.

Само растение используется как ранозаживляющее, кровоостанавливающее, вяжущее, отхаркивающее, спазмолитическое, противовоспалительное и антисептическое средство. Настой и отвар шалфея весьма популярны при простудах, заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхите, бронхиальной астме и туберкулезе легких. Настой шалфея — прекрасное мочегонное при отеках, заболеваниях мочевого пузыря, почек, печени и желчного пузыря, при язвенной болезни и колите. Он к тому же улучшает обмен веществ, укрепляет нервную систему и нормализует половую функцию. Шалфейный экстракт или отвар применяется при лечении радикулитов, артрозов, полиартритов, артритов, гинекологических заболеваниях. Для усиления действия настоев и отваров можно добавлять к ним 4—5 капель эфирного масла шалфея.

Записала Нина ШКОЛЬНИКОВА.

Александр ТОЛСТИКОВИЧ,
кандидат медицинских наук

ГРИПП: ВОЙНА ИЛИ МИР...

Помните начало толстовской эпопеи «Война и мир», когда гости собирались в уютном салоне фрейлины Анны Павловны Шерер? «Анна Павловна кашляла несколько дней, у нее был грипп, как она говорила (грипп был тогда новое слово, употреблявшееся только редкими)»... Вероятно, классик был прав, и слово «грипп» в начале девятнадцатого века употреблялось немногими. Но знакомство человечества с опасной инфекцией состоялось задолго до того...

КОВАРНАЯ «ИСПАНКА»

Впервые симптомы гриппа описал знаменитый Гиппократ еще в 412 году до н.э., а летописи сообщают об эпидемии этого заразного заболевания в 1172 году. Спустя несколько веков, в 1580 году, в Европе разразилась страшная пандемия гриппа, унесшая сотни тысяч жизней. Словом «пандемия» медики именуют эпидемию инфекционных заболеваний, принимающую катастрофические масштабы. Так было в 1918 - 1920 годах, когда печально известная "испанка", вызванная вирусом гриппа, по самым скромным подсчетам, стоила жизни двадцати миллионам человек. Тогда от "испанки" серьезно пострадало почти сорок процентов населения земного шара. Смерть наступала крайне быстро. Человек мог быть абсолютно здоров утром, к полудню он в первый раз чихал, а к ночи ему уже заказывали гроб. Те же, кто не умер в первые дни, часто умирали от осложнений, вызванных этим гриппом, например, от пневмонии. Необычной особенностью "испанки" было то, что она преимущественно поражала молодых людей (обычно от гриппа в первую очередь страдают дети и пожилые лица).

Ученые начали интенсивно исследовать природу заболевания, и в 1933 году был открыт вирус гриппа А. Честь открытия принадлежит английским вирусологам У. Смиту, К. Андерсону и П. Лейдоу. Вскоре выяснилось, что возбудитель чрезвычайно многолик, и не-

сколькими годами позже ученым удалось определить вирус гриппа В.

В 1940 году было обнаружено, что вирус гриппа можно культивировать на куриных эмбрионах. Отныне появилась возможность проведения планомерного лабораторного изучения свойств коварного возбудителя. Но вирус гриппа не собирался капитулировать, и в начале 1957 года разразилась новая пандемия, получившая название "азиатского гриппа". Пандемия началась в феврале на Дальнем Востоке и быстро распространилась по всему миру. Только в США во время этой пандемии скончалось более семидесяти тысяч человек.

Азия стала родиной и другой модификации вируса, названного "гонконгским гриппом", начавшимся в 1968 году. Основными жертвами гонконгского гриппа стали пожилые люди.

В 1977-1978 годах прошла относительно легкая по степени тяжести пандемия, названная "русским" гриппом. Такая «доброта» вируса объяснялась тем, что схожий возбудитель вызвал эпидемию в пятидесятых годах прошлого столетия. Поэтому в первую очередь пострадали люди, родившиеся после 1950 года.

В настоящее время грипп остается одной из наиболее массовых инфекционных болезней, не только угрожающих жизни людей, но и наносящих огромный экономический ущерб. Заметим, что в последние десятилетия грипп приобрел совершенно иные качества, чем еще сотню лет назад. Сегодня скорость распространения эпидемий гриппа значительно увеличилась. Если раньше пандемия гриппа охватывала земной шар в течение трех-четырех лет, то теперь для этого требуется всего лишь год. В густонаселенных местностях, особенно в крупных промышленных центрах, эндемические вспышки гриппа, быстро нарастая, развиваются в сжатые сроки и в течение одного-двух месяцев охватывают до сорока процентов населения городов, парализуют жизнь мегаполисов.

• *Между открытием нового вида гриппа и началом эпидемии проходит от одного до шести месяцев.*

• *Пандемии случаются в среднем через каждые 30-40 лет, а в настоящее время вирус гриппа А (H_3N_2) циркулирует уже более 30 лет. Поэтому катастрофическую эпидемию гриппа можно ожидать в ближайшие десять-пятнадцать лет.*

• *По прогнозам, в случае пандемии только в США до 200 млн человек будет инфицировано, от 40 до 100 млн человек заболеют, от 18 до 45 млн человек будут нуждаться в амбулаторном лечении; от 300000 до 800000 человек будет госпитализировано, умрет не менее 88000-300000 человек.*

• *По прогнозу экспертов, в случае пандемии в России можно ожидать 60 миллионов случаев заболевания, 30 миллионов обращений в поликлиники, 500 тысяч госпитализаций и 200 тысяч летальных исходов. Но и в обычных условиях в России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн заболевших гриппом и другими ОРВИ. Грипп в структуре инфекционных и паразитарных болезней составил 19,7 процента случаев. Если считать, что в течение года грипп переносят в среднем один-два раза, то каждый шестой-седьмой россиянин бывает вовлечен в эпидемический процесс. В 2000 году в России грипп поразил восемь процентов населения. В Москве тогда погибло 14 человек, из них четыре ребенка. Ущерб от гриппа в России в среднем составляет примерно 10,2 млрд рублей.*

ЧИХАЛ Я НА ВАШ ГРИПП

Заболевание гриппом развивается в том случае, если возбудитель сумел преодолеть естественные механизмы защиты организма. Как правило, такому прорыву предшествует переохлаждение, отрицательные стрессовые ситуации, нервные потрясения, эмоциональные, психологические и физические перегрузки, курение, злоупотребление алкоголем.

Первой линией обороны от вируса служит слизистая оболочка верхних дыхательных путей (носоглот-

ка, бронхи). Уже через два часа после попадания вируса в полость носоглотки его можно обнаружить в клетках слизистой оболочки. В этот момент мы еще не чувствуем температуры, недомогания — просто чешется в носу, немного саднит в горле.

Но в организме уже начался процесс гибели клеток слизистой оболочки с последующим высвобождением новых вирусных частиц. Эти «новобранцы» с током крови разносятся по организму. И вот тогда-то человек понимает: он заболел гриппом.

Как выглядит больной гриппом, хорошо знает каждый. Однако напомним основные этапы этого совсем непростого заболевания.

Инкубационный (скрытый) период при гриппе колеблется от нескольких часов до двух дней. В типичных случаях заболевание начинается остро, с ознобом, который вскоре сменяется жаром. Появляются головная боль, головокружение, боль в глазах, общая слабость, ломота в теле, мышечная боль, потливость, нарушение сна. В тяжелых случаях присоединяется тошнота, возможна рвота, нарушения сознания. Обычно температура (38-39°) держится 3-5 дней.

Спустя несколько часов от начала заболевания, но чаще через сутки появляются катаральные изменения верхних дыхательных путей — чувство заложенности носа или насморк со скудным отделяемым, першение в горле, боль за грудиной, сухой мучительный кашель, иногда осиплый голос. В неосложненных случаях спустя пять-шесть дней слизистая оболочка носоглотки нормализуется. У части больных при гриппе возможно развитие поражений нервной системы воспалительного характера. Нередко течение гриппа осложняется воспалительными заболеваниями легких, что объясняется проникновением возбудителя в нижние отделы дыхательных путей. В некоторых случаях к вирусу гриппа присоединяется и бактериальная инфекция, чаще всего стафилококки. В этом случае врачи говорят о вирусно-бактериальной инфекции. Из других осложнений при гриппе нередко встречаются воспалительные

процессы уха, горла и носа. Заболевание гриппом рассматривается как фактор риска для больных с ишемической болезнью сердца. У части больных гриппом могут развиться осложнения со стороны органов мочевыводящей системы.

Несмотря на кажущуюся простоту, диагноз гриппа поставить не всегда легко. В некоторых случаях его довольно трудно отличить от других острых респираторных или вирусных недугов, парагриппа. Некоторые инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта, нервной системы вначале протекают с клинической картиной, напоминающей грипп. Это бывает причиной того, что при самолечении такой "грипп" становится причиной серьезных осложнений, когда на первый план начинают выходить симптомы брюшного тифа или менингита...

Основные симптомы гриппа:

- *повышение температуры тела*
- *озноб*
- *слабость*
- *светобоязнь*
- *суставные и мышечные боли*
- *головная боль*
- *боль в горле*
- *сухой (в ряде случаев влажный) болезненный кашель*
- *насморк.*

ПТИЧЬЯ БОЛЕЗНЬ

«Курица – не птица, грипп – не болезнь», – до поры до времени утверждали оптимисты. Однако в последнее время это выражение вспоминают все реже.

В 1997 году в Гонконге была зарегистрирована смерть от гриппа трехлетнего ребенка. С помощью лабораторной диагностики было определено, что ребенок был инфицирован неизвестным вирусом гриппа. Дальнейший анализ подтвердил, что этот возбудитель

гриппа был схож с подтипом вируса, вызвавшего гибель 7000 кур в Гонконге в мае 1997 года. В ноябре 1997-го вспышка инфекции повторилась. На этот раз от вируса пострадало 18 человек, шесть из которых умерли. Приблизительно в то же время были отмечены вспышки заболевания этим же типом вируса у цыплят. Было сделано предположение, что птицы стали источником заражения человека, хотя случаев передачи вируса от человека к человеку пока отмечено не было. В целях безопасности правительство Гонконга решило провести акцию по уничтожению всех гусей и цыплят на территории страны. Было уничтожено более миллиона пернатых, после чего случаи заболевания прекратились. Однако ситуация с «птичьим» гриппом остается крайне тревожной. В случае если возбудитель гриппа сможет переноситься с перелетными птицами с континента на континент, человечеству грозит новая, невиданная по размерам пандемия гриппа, тем более страшная, что получить вакцину против новой разновидности возбудителя в ближайшем будущем не удастся. К счастью, в природе существует механизм биологического барьера, не позволяющий вирусам, поражающим птиц, переходить напрямую на человека, хотя в редких случаях возможно и это.

ВАКЦИНА СПАСАЕТ ЧЕЛОВЕКА

Основным методом профилактики против множества инфекционных заболеваний (в том числе и при гриппе) является активная иммунизация – вакцинация.

Следует помнить, что противовирусная вакцина — это не лекарство в общепринятом смысле этого слова. Вакцинация как бы имитирует вирусную инфекцию, но протекающую без заболевания, чтобы спровоцировать иммунную систему организма на борьбу с настоящей инфекцией. Вирус, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, он только «подталкивает» организм к активной выработке антител. Поэтому, когда

в организм попадает неизвестный вирус, то не нужно время для выработки антител — они уже есть после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и, таким образом, предотвращают инфицирование клетки и размножение вируса. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Эффективность современных противогриппозных вакцин примерно одинакова — они создают надежный иммунитет на год. Как раз такой срок, как правило, циркулируют в мире штаммы гриппа, меняющиеся почти каждый год. Безопасность вакцины зависит от «белковой нагрузки» — количества содержащегося в ней белка. С этой точки зрения чемпионом мира признана российская вакцина «Гриппол» — количество белка в ее дозе не превышает 15 микрограммов, тогда как в лучших зарубежных вакцинах его не менее 45 мкг. Французскую вакцину можно вводить детям, начиная с шести месяцев. Бельгийская вырабатывает невосприимчивость к возбудителю не за две недели, а всего за семь дней, что очень важно: чем быстрее организм защитит себя от вируса, тем меньше шансов заболеть. Удобнее, конечно, те вакцины, которые достаточно ввести однократно. Большинство вакцин для взрослых требуют трехкратного введения. В последние годы кроме противогриппозных вакцин появились и эффективные вакцины против острых респираторных вирусных инфекций — тех самых ОРВИ, которые так надоедают нам в холодное время года.

ЛЕЧИТЬ ИЛИ ПУСТЬ САМ ПРОХОДИТ?

Старые врачи утверждали: если грипп лечить, то больной излечивается через семь дней, если не лечить – через неделю... Их сегодняшние коллеги не склонны к подобному оптимизму, ведь лечение гриппа связано с большими трудностями.

Ученые насчитывают более 200 вирусов, способных вызывать грипп и острые респираторные заболевания. Поэтому изготовить универсальную вакцину сегодня

не представляется возможным. Возбудитель гриппа не боится антибиотиков, сульфаниламидов, противовоспалительных препаратов. Но все-таки, если не излечить, то предупредить заболевание гриппом вполне возможно. В первую очередь вирус гриппа поражает людей с истощенной нервной системой, тех, у кого снижена иммунная реакция организма, пожилых людей, детей. Кроме прививок, в профилактических целях в период возникновения эпидемии целесообразно закапывать в нос по две-три капли водного раствора человеческого лейкоцитарного интерферона. У многих существуют опасения, что с интерфероном в организм могут попасть вирусы гепатита или СПИДа. Это мнение не соответствует действительности: процесс изготовления этого препарата полностью исключает такую вероятность. Профилактическим свойством обладают также производные аминоадамантана (мидантан, ремантадин), если их принимать по 0,1 г в сутки в течение всей эпидемиологической вспышки. Не стоит забывать о витаминах — регулярный прием аскорбиновой кислоты и поливитаминов позволяет избежать не только гриппа, но и банальной простуды. А старинные домашние средства — сок черноплодной рябины, черная смородина были и остаются испытанными союзниками врачей.

Что же касается лечения гриппа, то чаще всего врачи прибегают к так называемой отвлекающей терапии. Она не только помогает снять неприятные ощущения, но нередко не позволяет болезни развернуться во всю мощь. Сделайте перед сном теплую ножную ванну продолжительностью около пяти минут, добавив в воду сухую горчицу, и наденьте шерстяные носки. Выпейте горячий чай с лимоном, который оказывает антисептическое действие. Хорошим потогонным действием обладает малина. Прополощите три-четыре раза горло отваром ромашки, шалфея или настойкой чеснока: три зубчика залить стаканом кипятка и остудить до комнатной температуры. Чтобы уменьшить интоксикацию, при гриппе рекомендуется больше пить морсов, кисло-

ватых соков. Можно воспользоваться гомеопатическими средствами — циннабсином, тозилотреном. Они препятствуют развитию тонзиллита, снимают отек слизистой оболочки носа, улучшают отток слизи. Не пользуйтесь носовыми сосудосуживающими средствами (нафтизин, санорин, галазолин) более пяти-шести дней подряд, так как лечебная эффективность их снижается, а взамен может возникнуть зависимость от них. Стоит предостеречь от еще одной распространенной ошибки — не прогревайте пазухи носа горячей солью, песком или яйцами. Тепло активизирует воспалительный процесс и может привести к увеличению гнойного содержимого пазух.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ, ТО ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ:

- *обильное питье в виде горячего чая, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод (боржоми с молоком);*
- *жаропонижающие средства — парацетамол, солпафлекс, бруфе, антигриппин;*
- *при сильном насморке носовые капли — нафтизин, галазолин (три-четыре дня);*
- *аскорбиновую кислоту, витамины.*

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Многие люди предпочитают бороться с гриппом не только аптечными препаратами, но и старыми, хорошо испытанными средствами.

Напиток из шиповника. Сухие ягоды шиповника растолочь. На один литр холодной воды используют пять столовых ложек ягод. Поставить на огонь, кипятить десять минут. Настоять, укутав, восемь-десять часов. Можно пить с медом, вареньем, сахаром. Пить в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.

Липа с калиной. Приготовить смесь из равного количества цветов липы и плодов калины. Две столовые ложки смеси развести двумя стаканами кипятка и дать настояться 15 20 минут. Процедить, пить горячим.

Малина обыкновенная. Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок малины с сахаром — хорошее потогонное и освежающее средство. Настой малины готовится по следующему рецепту: одну столовую ложку сухих ягод заварить стаканом кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по стакану настоя на ночь.

Малина с медом. Взять по одной столовой ложке меда, шиповника, малины, смородины. Перемешать, залить стаканом кипятка. Настоять, пить по два-три раза в день.

Прополис. Кусочек величиной с горошину держать во рту по три-четыре часа в день. Можно использовать обычный кусковой сахар, пропитав его спиртовым экстрактом прополиса.

Пихтовое масло. Хорошо втирать в воротниковую зону спины, груди, сочетая массаж с ингаляцией. Для ингаляции в эмалированную кастрюлю с кипятком добавляют три-четыре капли масла и вдыхают пар, накрыв голову полотенцем. При насморке закапывают в каждую ноздрю по три капли пихтового масла два-три раза в день.

Сырая редька. Нарезать тонкими ломтиками и посыпать сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке и отжать через марлю. Смешать один литр сока с жидким медом и пить по две столовые ложки перед обедом и ужином.

ЖИЗНЬ НА ПОЛНОМ ПАНСИОНЕ

Как быть человеку, который честно проработал всю жизнь, но на старости лет остался один, не может сам себя обслуживать, за ним некому присматривать и некому помогать? Эту проблему наш корреспондент обсуждает с директором московского пансионата для ветеранов труда № 19 Борисом Васильевичем БАЛИХИНЫМ.

— Кто ваши пациенты — только ветераны труда или любые пенсионеры?

— Как правило, к нам направляют ветеранов труда. Правда, сейчас часть пациентов мы принимаем из домов ночного пребывания. Всего в пансионате на сегодняшний день находится 380 человек, но рассчитан он на 450. Средний возраст — 80 лет. И еще есть один очень важный момент: к нам можно попасть только со столичной пропиской, потому что пенсионеры содержатся за счет бюджета города Москвы.

— Каково состояние здоровья ваших пациентов? Как вы поступаете, если во время пребывания в вашем пансионате человек потерял рассудок?

— Как вы сами понимаете, здоровых людей у нас, естественно, нет. Проявляются различные заболева-

ния, прежде всего связанные с их преклонным возрастом. Это в первую очередь жалобы на малую подвижность, болезненность ног, рук, спины. Ну и, конечно, слабое зрение, плохие зубы. При поступлении составляется история болезни, а уже потом в соответствии с решениями наших врачей-терапевтов назначается поддерживающее лечение.

Помимо терапевтов у нас есть врач-стоматолог, окулист, невропатолог, работает лаборатория. В случае необходимости приглашаем других специалистов. Медицинские препараты мы получаем в достаточном количестве.

Если у человека в связи с возрастом появляются неадекватные поступки, агрессия, мы направляем его в психоневрологический стационар. После лечения комиссия принимает решение: или он возвращается обратно в пансионат, или, если признаки заболевания прогрессируют, его направляют в психоневрологический интернат.

— Какая предусмотрена плата за пребывание в пансионате?

— Мы обеспечиваем четырехразовое питание, одеваем, обуваем, покупаем предметы гигиены. В качестве оплаты 75% пенсии пациента перечисляется на счет пансионата, а 25% он получает на руки на собственные нужды. Даже если у пенсионера есть дети или близкие родственники, с них никаких денег мы не берем. Бывают, правда, случаи, когда бабушка заключила договор, по которому ее обязуется пожизненно содержать, например, внук в обмен на переоформление квартиры. При таком раскладе ему приходится платить полностью каждый месяц почти 8 тысяч рублей.

— Какие необходимы документы, чтобы получить разрешение на пребывание в пансионате и куда нужно обратиться?

— Отбором людей, которые поступают к нам, занимаются районные управления социальной защиты насе-

ления (РУСЗН), это их функция. Во первых, нужно написать заявление с просьбой поместить в один из пансионатов Москвы. В РУСЗН рассматривают это заявление, и, если человек признается нуждающимся в уходе и жилье, он проходит медицинскую комиссию. К тому же оформляется акт обследования жилищных условий. После сбора всех необходимых документов выписывается путевка, и с этими документами пациент прибывает к нам.

Здесь его осматривает врач. Потом мы заключаем договор на социальное обслуживание в обмен на 75% пенсии. Из этих денег формируется внебюджетный фонд, который мы расходуем на самих же пациентов.

— Разрешены ли посещения?

— Посещения мы разрешаем каждый день, немного ограничивая по времени, чтобы дать возможность людям отдыхать. Сами пациенты могут свободно покидать территорию пансионата. От них только требуется заявление с указанием места и времени своего пребывания, а также контактный телефон. Каждому пациенту при желании предоставляется месячный отпуск. Кстати, в случае, если человек находился в отъезде или больше 15 суток пролежал в больнице, пенсия отдается ему полностью.

— Расскажите, пожалуйста, об условиях содержания ваших подопечных.

— Комнаты у нас небольшие, проживают в них по одному, по двое, максимум по трое человек. По возможности мы стараемся учитывать пожелания самих пациентов. По контакты между

проживающими в одной комнате — настоящая проблема. Причиной ссор чаще всего бывает какая-нибудь мелочь, обидное слово...

В палатах стоит хорошая современная мебель, для лежачих больных специально завезены функциональные кровати, которые позволяют менять угол наклона и создавать максимум удобства. Белье перестилается каждую неделю или чаще — по мере загрязнения. Для лежачих больных на большую сумму закупаются памперсы. У нас работают терпеливые, добрые и гуманные сотрудники. Некоторые медицинские сестры трудятся в пансионате по 30 лет — настоящие старожилы.

Должен сказать, что к нам попадают и любители спиртных напитков. Такие люди, конечно, мешают другим пациентам. Отчислить выпивох мы, естественно, не можем. Вот и приходится заниматься с ними воспитательной работой.

В пансионате есть библиотека, во всех холлах и в некоторых палатах стоят телевизоры. У нас прекрасный клуб, в котором мы частенько устраиваем концерты. Несколько слов о питании. Мы стараемся, чтобы пища была полезной и здоровой. Если пациент не наедается, увеличиваем ему порции. И я могу точно сказать, что у нас никто не похудел, даже наоборот — мы заказываем одежду только крупных размеров.

Должен сказать и о грустном, но неизбежном — о смерти. Мы провожаем умершего в последний путь и полностью оплачиваем ритуальные услуги. Таким образом, наш пациент не только проживет достойно свои последние дни, но и похоронен будет соответствующим образом.

Беседу вела
Дина МОСКВИЧЕВА.

ЖЖЕТ И КУСАЕТ, ЗАТО КАК ЛЕЧИТ!

Сначала – сказка. Помните, у Андерсена прелестная Элиза, чтобы спасти своих братьев, которые по желанию злой колдуньи превратились в диких лебедей, рвала на кладбище крапиву, разминала ее ногами, превозмогая боль, затем плела чудо-рубахи. Не случайно великий сказочник из моря целебных растений выбрал единственное – крапиву.

ПОДЕРЖИ КРАПИВУ – ОБРЕТЕШЬ БЕССТРАШИЕ

Все знают эту жгучую траву — обитательницу речных берегов, дорожных обочин, оврагов, канав, затененных влажных мест. Одни считают крапиву сорняком и стараются истребить, другие с удовольствием собирают молодые листья и варят из них зеленые щи, готовят полезные витаминные салаты. А в банях крапивным соком и отваром моют голову, чтобы лучше росли волосы. В старину бытовало поверье: если на рассвете подержать в руках стебли отцветающей крапивы, обретешь бесстрашие.

Этот многолетник с длинным ползучим корневищем высотой достигает 1,5 м. Крапивные листья и стебли покрыты маленькими волосками, пропитанными кремнеземом. Когда такие микроиголочки пронзают кожу,

из них вытекает жидкость, содержащая муравьиную кислоту, она и вызывает сильное жжение.

Вот почему в народе крапиву издавна называют жгучкой и кусачкой.

На территории России насчитывается около 10 видов крапивы. Наиболее распространены жгучая, двудомная, коноплевая и узколистная. Из некоторых сортов производят волокно для изготовления веревок, бечевок и грубых тканей. Молодую жгучку хорошо едят животные в качестве силоса. Исключительное умение кусачей травы приспосабливаться к почти любым почвенно-климатическим условиям свидетельствует об огромной жизненной силе.

ЧТО УМЕЕТ КРАПИВА?

Удивительные свойства этого растения известны с древних времен. Диоскорид рекомендовал его препараты при воспалении легких, задержке мочеиспускания, желудочно-кишечных расстройствах, нарывах, кровотечениях, травмах. В арабской медицине листья применялись при заболеваниях селезенки (вместе с уксусом и медом), бронхиальной астме, язве желудка, засахаренные корни — при кашле; в китайской — для очищения тонкой кишки, при подагре, в качестве слабительного. Тибетские врачеватели также назначали крапиву при хронических запорах, индийские — при атеросклерозе и дерматите. В средневековой Европе ее прописывали в случаях отравления свинцом, при эпилепсии, почечных и печеночных камнях. На Руси страдающим ревматизмом нажаливали жгучкой больные места и натирали их обыкновенным керосином (чередовать: один день нажаливать, другой — натирать), а при ишиасе втирали крапивный сок и затем посыпали обожженную кожу тальком. С крапивными вениками ходили в баню, когда болели суставы.

Антимикробные свойства растения способствуют удлинению сроков хранения скоропортящихся продуктов: в старину гужным путем на лошадях в Москву и

Петербург доставляли с Каспия и Волги осетров, набитых внутри и обложенных снаружи крапивой. В зимние месяцы высушенные и растертые в порошок листья добавляли в корм курам для увеличения яйценоскости. Из волокон получали парусную материю, а в Лейпциге в XVIII веке работала фабрика по производству крапивных тканей.

В листьях крапивы есть дубильные и белковые вещества, муравьиная и аскорбиновая кислоты, гликозид уртицин, каротиноиды, хлорофилл, гистамин, воск, крахмал, камедь, ситостерин, соли железа, кальция. Крапивные препараты обладают выраженными гемостатическими свойствами, что связано с наличием в листьях витамина К, который стимулирует выработку в печени одного из важнейших факторов свертывания крови — протромбина. Крапива улучшает кровообращение, понижает содержание сахара в крови, в комбинации с настоем опилок карликовой пальмы используется при лечении заболеваний простаты.

По питательности ее можно сравнить с бобовыми. К тому же крапива — поливитаминное растение. Витамина С в весенних листьях крапивы в два раза больше, чем в черной смородине. По количеству каротина и фитонцидов крапива превосходит морковь и щавель. Белков в свежем растении до 3%, в сушеном — до 20 (в капусте и салате меньше!), 100 г крапивы содержит 4,1 мг железа, 1,3 мг меди, 8,2 мг марганца, 4,3 мг бора, 2,7 мг титана, 0,03 мг никеля, в семенах присутствуют жиры и углеводы.

Вытяжки из листьев обладают многочисленными лечебными эффектами. Они улучшают кроветворение, устраняют анемии, поскольку содержат быстроусвояемый комплекс железа с протеином. Настой показан при воспалительных заболеваниях различных органов, суставов (при ревматизме, подагре, артритах), кожи и слизистых оболочек. Благодаря кремнию, органическим кислотам, витаминам и микроэлементам препараты из крапивы укрепляют иммунитет, защищают организм от аллергии, воздействия радиации и токсинов.

То, что крапива очищает кровь, известно с древних времен и подтверждается современными исследованиями. Сок растения выводит соли тяжелых металлов, а отвар корней — соли мочевой и щавелевой кислот ("виновники" камнеобразования). Экстракт крапивы входит в состав препарата аллохол (его принимают по 1-2 драже 3 раза в день после еды при заболеваниях печени и желчных путей).

В стрессовых условиях лекарства из крапивы помогают поддерживать функции сердца, мозга, печени, удаляют шлаки, быстро накапливающиеся при перегрузках (молочная кислота, ураты). При регулярном употреблении сока весной улучшаются работоспособность и пищеварение, укрепляется память, повышается настроение, активизируется деятельность почек.

Крапиву используют в профилактике и лечении диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и расстройства поджелудочной железы. Отвар корней полезен при астме, болезнях сердца и желудка, в старинных травниках крапива упоминается как противораковое средство.

Листья крапивы заготавливают в период цветения, а корни — ранней весной или осенью. Самый простой способ сушки: свежие зеленые стебли с листьями срезать, связать вениками, подвесить в тени в хорошо проветриваемом помещении. Через 3-5 дней собрать в банки или бумажные пакеты.

Сушить на солнце не следует ни в коем случае! Листья просто-напросто обесцветятся и потеряют свои ценные качества.

Размятую руками, а затем просеянную крапиву полезно добавлять в супы, мясные и рыбные блюда за 5 минут до готовности или даже посыпать ею готовые порции (чайная ложка порошка на тарелку). Такая приправа поможет компенсировать дефицит витаминов в зимние месяцы. Свежая молодая крапива очень полезна людям, ослабленным долгой болезнью. Всего 30 г крапивной зелени — и вы на сутки обеспечены каротином и витамином С!

КРАПИВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Почти все рецепты, которые вы сейчас прочитаете, нам прислала из Архангельска Светлана Александровна Бобкова. Она пишет: "Моя бабушка Таисия Егоровна Ложкина имела одно любимое занятие — собирала крапивные рецепты, записывая их в специальную тетрадь. Из книг, журналов, на приемах у врачей, а то и просто — во время разговора со знакомой бабой. Однажды я спросила у бабушки, почему ей любы эти рекомендации. Она сказала: "Меня ж крапива во время войны вылечила! Желудок болел да и по-женски нелады, так я начала крапивку пить и есть. А потом уж втянулась: как про нее услышу, сразу запишу". Посылаю вам некоторые крапивные рецепты из бабушкиной тетрадки".

Спасибо, Светлана Александровна! Вы — нам, а мы — читателям!

При заболеваниях органов дыхания (ОРЗ, бронхит)

• Чайную ложку цветков крапивы залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить в качестве отхаркивающего средства.

• Смешать лист крапивы и лист мать-и-мачехи в равных пропорциях. Столовую ложку измельченной смеси залить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4-5 раз в день перед едой.

При желчно- и мочекаменной болезни

• Сок свежих листьев крапивы принимать внутрь по чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При обильных менструациях и различных кровотечениях

• Принимать по столовой ложке сока крапивы 3-4 раза в день перед едой.

• Соком также следует промывать кровоточащие и гноящиеся раны, язвы, свищи, пролежни. Можно прикладывать к ним свежие листья.

При малокровии, гастритах, колитах, кашле

• 20 г корней и корневищ крапивы варить в 200 мл

сахарного сиропа или меда в течение 15 минут. Принимать по столовой ложке 5-6 раз в день.

При хроническом нефрите (воспалении почек)

• Смешать 5 частей листа и корней крапивы и 3 части корня солодки голой. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей

• Смешать лист крапивы, траву зверобоя продырявленного, лист подорожника, плоды шиповника в равных частях. 3 столовые ложки смеси залить 0,75 л холодной воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять 15-20 минут, процедить. Выпить за день в 3-4 приема (за 20 минут до еды). Лечение длительное (6 месяцев), прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения — 10 дней перерыв).

Мочегонное средство

• Смешать по 1 части листа крапивы, листа брусники, листа толокнянки и 1,5 части плодов жостера. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 5-6 часов, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

• Смешать по 1 части листа крапивы, травы хвоща полевого, почечного чая и 2 части травы спорыша. Столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, кипятить 5 минут, настоять 4 часа в теплом месте. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

При цистите (воспалении мочевого пузыря)

• Смешать 3 части листа крапивы жгучей; по 2 части травы тысячелистника и листа брусники; по 1 части листа подорожника и листа грушанки зонтичной. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана раз в день.

При циррозе печени

• Смешать 20 г листа крапивы, по 40 г плодов шиповника и корневища пырея. Сбор залить литром кипятка и настоять в течение часа. Процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Общеукрепляющее средство

• 200 г крапивы, собранной до цветения (лучше майской), залить 0,5 л водки или 50-60 %-ного спирта, горлышко бутыли завязать марлей или тряпочкой. Первые сутки держать на окне, затем 8 суток в темном месте. Процедить, отжать. Принимать по чайной ложке за 30 минут до еды и чайную ложку на ночь при старческой немощи. Использовать всю бутыль.

• Срезать стебли крапивы с листьями (примерно 20 см сверху, лучше в апреле-мае), промыть, мелко порезать, сложить, не утрамбовывая, в литровую банку, залить холодной кипяченой водой и настоять 10 часов. Пить настой с компотами, соками. Средство очищает кровь от аллергенов, а также благотворно влияет на работу кишечника и успокаивает нервную систему.

При крапивнице, экземе и чирьях

• Рекомендуются отвары и ванны с крапивой. Если при питье отвара листьев уменьшается мочеотделение и возникает запор, то к крапиве следует добавить одуванчик и цветки терна в равных количествах: 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка и запарить в духовке в течение 2-3 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

При геморрое

• Смешать по 2 части травы душицы и коры крушины и 1 часть листа крапивы. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять 4 часа в теплом месте. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Для рассасывания рубцов на коже

• Смешать в равных частях высушенные лист крапивы двудомной, цветки календулы, лист подорожника большого, цветки аптечной ромашки, спорыш, траву и цветки тысячелистника, траву и цветки зверобоя, сушеницу топяную. Смесь хорошо истолочь. 2 столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение часа, процедить. Смочить в настое марлю или чистую тряпочку и наложить на рубцы

или швы, сверху обернуть, как компресс. Процедуру следует проводить 2-3 раза в день.

Для профилактики маточных кровотечений

• Жидкий экстракт крапивы (аптечный препарат) принимать по 30-40 капель в 1/4 стакана воды за 30 минут до еды.

При эрозии шейки матки

• Ватный тампон, смоченный соком свежих листьев крапивы, осторожно ввести во влагалище (необходимо предварительно посоветоваться с врачом!).

При бессоннице

• 25 г семян крапивы залить 200 мл воды, кипятить 10 минут, настоять в течение часа, процедить, добавить мед или сахар по вкусу. Пить на ночь.

Если заныли старые раны

• При появлении боли в местах старых ушибов и переломов измельчить свежую крапиву, наложить на больное место, сверху прикрыть лопухом и забинтовать.

При кровохарканье и легочном кровотечении

• Смешать по 2 части цветков бессмертника, травы буквицы лекарственной, травы горца перечного (водяной перец), коры дуба, корня кровохлебки; по 3 части коры ивы, листа крапивы, травы перечной мяты. 3 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка и настоять в термосе в течение ночи. Принимать 3-4 раза в день, охладив до комнатной температуры.

При атрофическом рините

• Смешать по 2 части листа эвкалипта прутьевидного, цветков коровяка скиптровидного и 1 часть листа крапивы. 1-2 столовые ложки смеси залить 1/2 стакана кипятка, настоять. Капать по 5-6 капель 2-3 раза в день.

Кстати, если нюхать размятый листочек свежей крапивы по 3-4 минуты 5-6 раз в день, то аллергический насморк уменьшится или пройдет совсем.

При малокровии

• Лист крапивы, цветки тысячелистника, корень одуванчика смешать в равных пропорциях. Столовую

ложку смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять 3 часа, процедить. Выпить за сутки в 3-4 приема (за 20 минут до еды). Курс лечения — 8 недель.

• Смешать лист крапивы и лист березы в равных пропорциях. 2 ст. ложки смеси заварить 1,5 стакана кипятка, настоять в течение часа, процедить, добавить 1/2 стакана свекольного сока. Выпить за сутки в 3-4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения — 6-8 недель.

При поносах

• Смешать лист крапивы, лист грецкого ореха, лист перечной мяты, лист черники в равных пропорциях. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, кипятить 20 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

При хронических запорах

• Смешать по 1 части листа крапивы и цветков тысячелистника и 3 части коры крушины. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить в течение минуты, настоять полчаса, процедить. Пить по стакану на ночь. Курс лечения — 2 недели.

При хроническом холецистите

• Смешать по 2 части листа крапивы и плодов шиповника; по 1 части травы спорыша, корня синюхи голубой, травы володушки золотистой. 3 столовые ложки смеси залить 0,75 л кипятка, настоять в термосе 2-3 часа, процедить. Выпить за день в 3-4 приема (за 20 минут до еды).

При импотенции

• Настоять 200 г семян крапивы в 0,5 л красного виноградного вина в течение недели. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

При плохой свертываемости крови

• 2 столовые ложки листа крапивы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить. Принимать по столовой ложке 4-5 раз в день.

Для улучшения сердечной деятельности

• У молодой крапивы перед цветением срезать верхушки вместе с листьями, высушить в тени. 5 столовых ложек измельченной травы залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 5 минут, пить по полстакана 4 раза в день, подсластив по вкусу.

При истерии и эпилепсии

• Смешать 2 части листа крапивы и 1 часть травы душицы. 2 столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Лечение длительное, прерывистыми курсами (через каждые 3 недели лечения — 10 дней перерыв).

В начальной стадии варикоза

• Рекомендуется пить 2 раза в день утром и вечером по стакану настоя листьев крапивы двудомной. При этом нужно соблюдать молочно-растительную диету.

Для улучшения обмена веществ

• Принимать по полстакана сока крапивы со столовой ложкой меда 3 раза в день.

При сахарном диабете

• Смешать по 2 части листа крапивы и корня одуванчика; по 1 части травы козлятника и листа подорожника. 2 столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Лечение длительное, прерывистыми курсами (через каждые 3 недели лечения — 10 дней перерыв).

• Смешать лист крапивы, лист одуванчика, лист подорожника, лист черники в равных частях. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2-3 минуты, настоять четверть часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

• Смешать 3 части листа черники; по 2 части корня лопуха и листа крапивы; по 1 части корня одуванчика, плодов можжевельника и семени льна. Столовую ложку смеси залить стаканом воды комнатной температу-

ры, настоять 2 часа, кипятить на слабом огне 10 минут, остудить, процедить. Принимать по стакану отвара 2 3 раза в день перед едой.

В период рубцевания свищевые ходы промывать соком свежих листьев.

Для полоскания полости рта

• 10 г листьев крапивы залить 1/2 стакана кипятка, настоять 10 минут, процедить, остудить.

Внимание! Препараты из крапивы противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, больным гипертонией, женщинам, страдающим полипами матки, а также беременным!

Косметические рецепты тоже нашлись в бабушкиной тетрадке. О них мы расскажем в другой раз.

* * *

Поэт сказал о крапиве красиво, загадочно: "Темней изумруда, светлей изумруда, пришла, как царевна, незнамо откуда".

Правда, люди по-прежнему ее сторонятся, опасаясь обжечься, стараются вырвать с корнем, чтобы больше не росла. И забывают народную мудрость: "Одна крапива заменяет семерых врачей". Но все невзгоды изумрудной царевне нипочем! Благодаря длинному корневищу с подземными побегами она вырастает на старом месте вновь и вновь. Чтобы лечить нас, кормить, делать красивыми и счастливыми, конечно.

Ирина АНДРИАНОВА.

«МОЛЧАЛИВАЯ» ГИПЕРТОНИЯ

Среди причин ранней смертности одно из первых мест занимает инсульт. Он в свою очередь часто бывает следствием не леченной или плохо леченной гипертонии. Об этом наш корреспондент беседует с доктором медицинских наук, профессором Алексеем Павловичем ЮРЕНЕВЫМ.

— Сегодня примерно 40 процентов взрослого населения России — гипертоники. Отчего так, Алексей Павлович?

— Не надо думать, что только у нас столь распространены сердечно-сосудистые заболевания. Это — одна из основных медицинских проблем любой, даже самой благополучной страны. Но уж в чем мы точно впереди планеты всей — так это в беспечном отношении к собственному здоровью. Гипертоники прекрасно знают, что их болезнь может привести к инсульту или инфаркту. Однако может и не привести, оставаясь хронической болячкой, с которой вполне можно жить. Но для этого надо поработать — потрудиться над собственным здоровьем. А именно: контролировать и держать в узде свое артериальное давление, нормализовать холестерин, не курить.

— Возможно, пока давление не очень повышено, люди стараются его не замечать. В самом деле, нельзя

же постоянно прислушиваться к каждому недомоганию.

— Коварство гипертонии как раз в том, что она не болит. Но это — как ржавчина, которая не беспокоит дурного автомобилиста, пока у его машины дно не провалится. Да, от гипертонии самой по себе никто не умирает. Но от последствий умирают — чаще, чем от чего-либо другого. Ведь при этой болезни страдают, прежде всего, сердце, мозг, почки. Сначала развивается гипертрофия сердечной мышцы, затем — коронарная недостаточность, атеросклероз и, как следствие, инфаркт. Гипертонический выстрел в мозг часто ведет к инсульту, в почки — к тяжелой почечной недостаточности. Так что не замечать своего давления позволительно, пожалуй, только ребенку.

— Выходит, гипертония — недуг возрастной?

— Нет. Хотя миф о том, что давление повышается с возрастом, необычайно популярен. Однако сегодняшний подход таков: не существует возрастного давления. Если у человека, независимо от возраста, давление выше 140 на 90 — его надо снижать.

Доказано: в основе развития гипертонии — наследственная предрасположенность. Человек, у которого от давления мучались оба родителя, имеет, к сожалению, большой шанс получить этот подарок по наследству. А вообще всем, но особенно тем, у кого это фамильный недуг, надо мерить, а главное — беречь давление смолоду. Если оно совершенно нормальное, контролируйте его раз в 5 лет, если высоко нормальное — раз в год. Если повышенное — нужен регулярный контакт с врачом.

— Тогда, доктор, помогите, пожалуйста, разобраться: когда же, собственно, при каких цифрах, можно говорить о гипертонической болезни?

— Сегодня абсолютно нормальным считается давление до 135 на 85 мм рт. ст. Высоко нормальное давление — до 139 на 89, здесь надо быть начеку. Гипертония начинается с давления 140 на 90 мм рт. ст., и в этом случае пора вмешиваться врачу. Но спешка и су-

ровые меры пока не нужны. И только если давление больше или равно 210 на 120, необходимо экстренное врачебное вмешательство. Я не случайно так подробно об этом говорю. Потому что очень часты случаи, когда человек, заметив небольшое повышение давления, самостоятельно увеличивает себе дозу лекарств. Это очень опасно.

— Алексей Павлович, если человек готов бороться за свое здоровье, давайте поможем ему советом: как избежать гипертонии?

— Если человек готов бороться — я готов советовать. Прежде всего, следите за своим весом. Количество калорий не должно превышать двух тысяч в день (калории сейчас указаны практически на всех продуктах). Внимательно присмотритесь к своему рациону. Питание должно быть в основном белковое. Предпочтительно: птица, рыба, растительное масло, овощи (не картофель), зелень. Если молоко — выбирайте нежирное, то же относится и к сыру. Больше фруктов, больше продуктов, содержащих растительную клетчатку: геркулес, свекла, чернослив.

Далее, обязательна физическая нагрузка, хотя бы по 30 минут в день. Надо свести к минимуму алкоголь и абсолютно исключить курение. Научиться снимать стрессы. Для этого хотя бы несколько раз в день по 10 минут расслабляйтесь: удобно сядьте, закройте глаза, побудьте с собой наедине... В общем, основное и, как выясняется, самое трудное — изменить стиль жизни. Гораздо легче заглотнуть таблетку, за ней — вторую, потом — еще горсть. Тупиковый путь.

— В ряду опасностей для здоровья едва ли не первым вы назвали ожирение. Как определить свои лишние килограммы? Зеркала достаточно?

— Ну, если ваш лишний вес уже и в зеркале виден — дело худо. Чаще пара-тройка лишних килограммов бывает хорошо упрятана. Поэтому обратимся к более точным, чем зеркало, измерениям. Для мужчин: соотношение объема талии к объему бедер не должно быть больше единицы. Иными словами: талия не должна быть

больше бедер. Женщинам полезно проверить свою стройность так: измеряем талию, затем бедра. Делим объем талии на объем бедер. Результат не должен превышать 0,85.

— По данным Центра профилактической медицины, лишь около 10 процентов от общего числа гипертоников лечатся правильно. Скажите, доктор, хотя бы в самом общем виде: как грамотно лечить гипертоническую болезнь?

— Сегодняшний уровень медицины таков, что практически у каждого больного можно привести в порядок уровень артериального давления. Сейчас существует 8 основных групп препаратов для лечения гипертонии. И надо четко понимать следующее: очень редко удается добиться хорошего эффекта лишь одним лекарством, чаще всего приходится принимать 2, 3 и даже 4 препарата. Не надо этого бояться — это нормальная практика, принятая во всем мире. Помимо артериального давления, надо нормализовать холестерин, триглицериды и сахар крови.

Еще очень важно — не курить. Курить и при этом делать вид, что занимаешься своим здоровьем — бесполезно. Это все равно, что прийти к врачу с всаженным в руку гвоздем и сказать: «Доктор, помогите, мне больно!» «Так давайте, прежде всего, вынем гвоздь», — предлагает врач. «Э нет, пусть торчит! А вы лечите, доктор, лечите!»

Беседу вела Ольга ГАНЕЕВА.

«И ПРОЖИВЕШЬ СТО ЛЕТ, А МОЖЕТ БЫТЬ, И БОЛЕ»

Тысячу лет назад величайшим ученым-энциклопедистом средневекового Востока Абу Али Ибн Синой (980-1037), который больше известен под именем Авиценна, была написана уникальная книга под названием «Канон врачебной науки» (в пяти частях). В ней был обобщен передовой опыт врачевания, накопленный медиками Древней Греции, Древнего Рима, Древней Индии и других цивилизованных стран. Не случайно «Канон» только в Европе выдержал более 30 изданий и на протяжении многих веков был обязательным руководством для врачей. Большой популярностью пользовались и другие труды Авиценны — «Книга исцеления», «Книга указаний и наставлений».

Этот гениальный мыслитель и талантливый врач большое внимание уделял физическим упражнениям как средству профилактики и лечения многих недугов.

«Умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении», — так считал Авиценна. Жизнь подтвердила правильность этого утверждения.

Физические упражнения великий ученый и врач называл «самым главным условием» сохранения здоровья. Об этом же говорится и в одном из его стихотворений:

Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъянам.
С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
И проживешь сто лет, а, может быть, и боле.
Микстуры, порошки — здоровью ложный путь,
Природою лечись — в саду и в чистом поле.

Но, добавляет ученый, «упражнения должны быть соответствующими для каждого человека», и предупреждает, что «бросивший заниматься физическими упражнениями зачастую чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений». Эти высказывания вряд ли нуждаются в комментариях.

Любопытно, что уже тогда Авиценна отделил собственно физические упражнения от физической работы, то есть от трудовых процессов, подчеркнув, что «физическими упражнениями занимаются только ради получаемой от них пользы».

Изложенное им в знаменитом «Каноне врачебной науки» учение о физическом воспитании — это целая система взглядов на цель занятий физическими упражнениями, их классификация, а также советы по использованию упражнений. В частности, он рекомендовал включать физические упражнения в режим человека на протяжении всей его жизни с учетом состояния здоровья, возраста, телосложения, степени физической подготовленности, переносимости физических нагрузок, а также климатических условий и других факторов. Все это лежит в основе современных рекомендаций о строгой индивидуализации использования физических упражнений как в лечебно-профилактических целях, так и в целях спортивного совершенствования.

Авиценна подчеркивал необходимость для роста ребенка «умеренного, но частого движения» и советовал «усиление физических занятий после шести лет». Одновременно он предостерегал: «Когда ребенок начинает становиться на ноги и двигаться, то надо предохра-

нять его от насильственных движений, не следует ему давать ходить и сидеть до тех пор, пока он сам этого не пожелает, ибо так могут повредиться ноги и позвоночник».

В специальном разделе «Канона» содержится немало полезных рекомендаций и для пожилых людей. Так, ученый советовал им заниматься умеренными видами физических упражнений (ходьба, спокойный бег, гимнастические упражнения и др.), причем указывал на осторожное, постепенное и строго дифференцированное их использование. Все это актуально и в наши дни.

Особый интерес представляют описанные Авиценной критерии переносимости физических нагрузок (пульс, частота дыхания, цвет лица, координация движений, потоотделение и др.), которые составляют ныне основу врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.

Для быстрого восстановления сил после напряженных занятий физическими упражнениями Авиценна рекомендовал массаж, рациональное питание, сухие и влажные бани, водные процедуры, минеральные воды и другие средства, то есть все то, что используется в современной лечебной физкультуре.

Огромное значение для сохранения и укрепления здоровья Авиценна придавал, помимо физических упражнений, закаливанию воздухом, водой и солнцем, правильному дыханию, аутогенной тренировке (по современной терминологии), рациональному питанию. Большинство его идей и мыслей по этим вопросам за минувшие 1000 лет не устарело, что лишний раз свидетельствует о ценности наследия великого ученого.

Рецепты зеленой аптеки от Авиценны

Из пяти книг «Канона врачебной науки» Авиценны две — вторая и пятая — посвящены лекарственным средствам. Во второй книге дана характеристика простых лекарств растительного и животного происхождения, а также лекарств из минеральных веществ; в пятой книге

описаны сложные лекарства: порошки, пилюли, таблетки, микстуры, экстракты, мази и другие формы.

Следует отметить, что при описании лекарственных растений ученый обращал внимание на зависимость накопления действующих начал в растениях от места их произрастания, времени года, состояния зрелости, от чего в прямой зависимости находится определение периода сбора сырья. И сегодня этот метод заготовок остается основным.

В качестве примера назовем несколько лекарственных растений, рекомендованных Авиценной и применяющихся в настоящее время при различных заболеваниях.

Аир. *Его корневище применялось как мочегонное средство при болях в желудке и кишечнике, печени и селезенке.*

Сейчас препараты аира используются для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, иногда рекомендуются для лечения болезней почек, печени и желчного пузыря.

Зверобой продырявленный. *Применялся как ранозаживляющее, а также болеутоляющее средство при воспалении седалищного нерва и как мочегонное.*

Сейчас зверобой используется как вяжущее и антисептическое средство при катаральных явлениях желудочно-кишечного тракта и наружно — как ранозаживляющее средство.

Марена красильная. *Применялось водное извлечение в качестве сильного мочегонного средства, при болезнях печени и селезенки.*

Сейчас используют сухой экстракт и порошок из корня марены при почечнокаменной, желчекаменной болезнях и подагре. Сухой экстракт входит в комплексный препарат цистенал.

Мать-и-мачеха. *Листья применялись при кашле, водянке, удушье и болезнях легких.*

Сейчас листья используют в качестве отхаркивающего, разжижающего мокроту и потогонного средства.

Подорожник большой. *Листья применялись как*

ранозаживляющее, кровоостанавливающее средство, при воспалении глаз, трофических язвах, при слоновой болезни и заболеваниях печени и почек; семена — при кровохаркании и язвенной болезни желудка.

Сейчас листья подорожника входят в состав сборов-чаев от кашля. Сок из свежей травы, консервированный спиртом, рекомендуют при анацидных гастритах и хронических колитах. Препарат плантаглюцид используется с той же целью, а также при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Полынь горькая. *Отвар из травы применялся при воспалении глаз, как желчегонное, мочегонное, глистогонное средство, а также для нормализации менструального цикла; сок свежей травы — для возбуждения аппетита, при желтухе и водянке; полынное вино использовалось для нормализации работы желудка, при болях в области печени и живота.*

Сейчас применяют настой, настойку и густой экстракт как средство, возбуждающее аппетит, а также при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Солодка обыкновенная. *Корни применялись при болезнях почек и мочевого пузыря, гастритах, лихорадке и болезнях легких.*

Сейчас применяют препараты солодки (экстракты, сироп, эликсир, порошок и др.) как отхаркивающее средство при заболеваниях органов дыхания, а также как слабительное и мочегонное.

Хвощ полевой. *Выжатый сок из свежего растения применялся наружно для лечения язв и ран; настой травы на вине — при воспалении печени и желудка, водянке и кровавом поносе.*

Сейчас хвощ применяют как мочегонное средство при заболеваниях сердца и почек, сопровождающихся отеками, воспалительных процессах мочевого пузыря и мочевыводящих путей и как кровоостанавливающее средство при геморрое.

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач, действительный член Московского научного общества историков медицины.

С ЖЕМЧУГОМ ВО РТУ

Открытая белозубая улыбка помогает завоевывать симпатии окружающих и добиваться успеха. Что нужно делать, чтобы зубы были белыми, рассказывает московский стоматолог Равиль Рустамович ГАЙНУТДИНОВ.

— Еще наши предки стремились начищать до жемчужного блеска сокровище, дарованное людям природой. В конце XIX века массовое распространение получила методика отбеливания зубов с помощью перекиси водорода. Современный же человек имеет гораздо больше возможностей для соблюдения традиций гигиенической культуры.

— Но ведь зубы-то и так у всех от природы белые.

— К сожалению, эмаль зубов меняет цвет, если человек курит, пьет много кофе и крепкого чая, злоупотребляет сладким и шоколадом. Кроме того, эмаль может утратить белизну из-за механического повреждения зубов или флюороза, то есть дисбаланса запасов фтора в организме. В подмосковном городе Железнодорожном, например, вода содержит

избыточное количество фтора, в результате у жителей зубы приобретают коричневый оттенок, и рыхлая эмаль легко повреждается.

— Вот тебе раз! А как же широко рекламируемые зубные пасты, содержащие фтор?

— Фтор, как и любое другое химическое вещество, полезен в строго определенном количестве. И в зубных пастах находится именно оптимальная доза фторосодержащих компонентов, обеспечивающих защиту от кариеса.

— А при чем здесь кариес? Ведь мы говорим о белизне.

— Но для того, чтобы зубы сохраняли свой первозданный молочно-белый, жемчужный цвет, их нужно прежде всего чистить. А если зубы отличаются сверхчувствительностью, ноют от холодного и горячего, реагируют на кислое и болят от твердого, то, оказывается, многое зависит от чистящего вещества. Когда-то не так давно мы использовали зубной порошок. Мел, конечно, прекрасный отбеливатель, но, увы, он отличается высокой абразивностью и легко может испортить эмаль. Ее повреждение сделает мягкий дентин (костную ткань зуба) беззащитным перед бактериями, вызывающими кариес. Поэтому не стоит пользоваться пастами на меловой основе. Мел — карбонат кальция — слишком грубый материал для чувствительных к термическим и химическим раздражителям зубов, требующих бережного отношения. Хорошо, что зубной порошок остался в прошлом.

Проверить, не содержит ли паста мела, очень просто. Выдавите немного содержимого из тюбика на бумагу. Если, высохнув через несколько часов, паста начнет рассыпаться, значит, она сделана на меловой основе и не годится. Если останется упругой, то использован современный качественный абразив — диоксид кремния. С помощью такой пасты, как доказывают клини-

ческие испытания, проблему чувствительности зубов можно снять.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее о методах отбеливания.

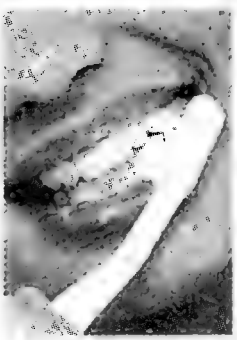
— Способов отбеливания существует сегодня очень много. В каждой стоматологической клинике предлагают такого рода услуги. Новые технологии позволяют проводить эту процедуру вполне безболезненно. Но современное отбеливание, которое используют специалисты-профессионалы с помощью перекиси водорода или лазера, обходится довольно дорого. А главное, это доступно только обладателям здоровых зубов. При пародонтозе, кариесе, обнажении корней, наличии трещин на зубах, плохом прилегании пломб отбеливание исключается. Пломбы вообще не могут побелеть, а металлические штифты подвергаются коррозии из-за перекиси. Отбеливание противопоказано при беременности и кормлении грудью, при аллергии на перекисные соединения. К тому же после подобного «сеанса красоты» чувствительность зубов обостряется. Словом, прежде чем решаться на такой шаг, надо посоветоваться со стоматологом.

Самым распространенным средством отбеливания служат, конечно, зубные пасты, имеющиеся в свободной продаже. Зубные пасты старых времен имели один недостаток — очищая поверхность зубов, они царапали эмаль, создавая таким образом плацдарм для образования пигментного налета, зубы вскоре темнели снова. Пасты нового поколения возвращают не только утраченную белизну, но и прежний тон, не повреждая эмаль. Они более или менее доступны по цене, просты в применении и не имеют ограничений по противопоказаниям.

— Я слышала, что зубы можно отбеливать содой.

— Действительно, таким образом зубы хорошо очи-

стятся и восстановят естественный цвет, станут блестеть. Но надо соблюдать осторожность, потому что сода – высокоабразивное вещество, способное травмировать эмаль. Пользоваться ею следует не чаще одного раза в неделю и очень осторожно, едва прикасаясь щеткой с уже нанесенной зубной пастой. А лучше, конечно, применять пасту, содержащую соду бикарбонат с более мелкими частицами. Но и ею следует пользоваться не дольше месяца, потом надо пасту заменить обычной. Желтизну зубов можно удалить и добавив в пасту помимо соды 1-2 капли сока лимона.



Вообще народные целители рекомендуют натирать кожурой лимона зубы, если хотите, чтобы они были белыми и крепкими. А употребление лимонов и земляники способствует предотвращению «каменных» отложений во рту.

– Ясно, что довести свои зубы до жемчужного состояния можно, хотя это долгое занятие. Дайте совет женщинам, которым нужно выглядеть привлекательными сегодня.

– Отлынивать от гигиенических мер не рекомендую. Но маленький дамский секрет выдам. Красьте губы только красной или розовой помадой, тогда зубы будут выглядеть белее. Губные помады оранжевого, фиолетового и коричневого оттенка придают зубам желтизну.

Беседу вела
Юлия КИРИЛЛОВА.

ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ

Очень возможно, что возникновение неприятных ощущений в области спины, которые вы вдруг испытали, стали причиной того, что вы читаете эти строки. И все же вы не единственный, кто страдает от болей в пояснице. Свыше 90 % европейцев после 30 лет мучаются от болей в спине. Кому не знакомы тупая, тянущая боль, которая возникает в позвоночнике при стремлении встать после долгого сидения на одном месте? Кто после длительной работы в саду в сгорбленном состоянии, выпрямившись, не чувствовал резкой колющей боли, как будто в позвоночнике что-то переломилось? Опытный ортопед доктор Юрген ФИШЕР в своей книге «Эффективная помощь при болях в спине» в доступной форме учит, как надо правильно двигаться, выполнять физическую работу, делать самомассажи, водные процедуры, гимнастику, чтобы в любой ситуации чувствовать себя уверенно и комфортно. Его советы окажут реальную помощь не только тем, кто уже страдает от болей в спине, но и тем, кто здоров, но хочет еще долгие годы сохранять гибкость и легкость движений. Предлагаем вниманию читателей фрагменты из этой книги, которая на русском языке вышла в издательстве «Уникум-Пресс» (107150 Москва, 4-я Гражданская ул., д. 33/1. Тел./факс: 169-03-16. E-mail: unicum-press@mtu.ru).

Боли в позвоночнике угрожают всем!

Ужасно то, что боли в пояснице перестали быть недугом старшего поколения. Если раньше от них страдали в основном пожилые люди, то сегодня все больше молодых людей жалуются на невыносимые боли в спине. Увеличение в детском возрасте числа симптомов, для устранения которых требуются обследование

и лечение, уже должно было бы послужить сигналом тревоги. Так, сердечные инфаркты или раковые заболевания больше не являются главными причинами потери работоспособности или профессиональных навыков, теперь эстафету перехватили боли в пояснице. Каждый второй рентген в Германии делается после жалоб на боли в спине. Это показывает, что заболевания позвоночника не только стали «народной эпидемией номер один» и представляют угрозу для каждого, но и ведут к миллиардным расходам в системе здравоохранения. При этом тенденция роста только усиливается. Это увеличение количества заболеваний в высокоразвитых индустриальных странах можно назвать драматичным. Частота заболеваний повышается в самый созидательный период жизни человека — до сорока лет! Более двух третей всех возникающих в процессе жизни заболеваний межпозвоночных дисков уже становятся к этому времени причиной сильных болей.

Очень редко боль распространяется равномерно вдоль всего позвоночного столба. Обычно она сосредотачивается в двух точках: поясничном и шейном отделах позвоночника. Почти две трети всех болей в спине начинаются в поясничном отделе позвоночника, в просторечье называемого «поясницей». В этом случае обычно говорят: «получить удар в поясницу». И около трети осложнений наступает в форме шейной или головной боли. Боли в грудном отделе позвоночника составляют едва ли не менее 2% от всех случаев. То, что несведущим в медицине людям кажется непонятным, очень хорошо осознается специалистами. Грудные позвонки по типу их соединения представляют собой один из самых сложных и испытывающих наибольшую нагрузку строительных компонентов нашего тела. Свыше ста звеньев и более двухсот мышц вступают в работу для того, чтобы, с одной стороны, создать опору грудным позвонкам, с другой — обеспечить нам возможность активно двигаться. Причины болей в спине также разнообразны, как и ее строение. Известно более пятисот причин. Нужно все же заметить, что речь

идет не о классических болезнях, как, например, ревматизм или перелом позвоночника, которые бывают вызваны совершенно определенными причинами, но о повседневных нагрузках, становящихся причиной почти что 80% всех болезней.

Насколько разнообразны причины, настолько же различен и характер боли: чаще всего встречается тупая, трудно локализуемая, тянущая боль. И, напротив, локальные, колющие, почти точечные боли сравнительно редки. Наступающая с регулярной периодичностью изнуряющая боль в поясничном отделе позвоночника носит название «люмбаго». В отличие от нее острая, внезапно сражающая человека боль называется в народе «прострелом». Боль может наступать не только после продолжительных разгрузочных фаз, например долгого лежания на диване или в кровати, но и после нагрузок, к примеру, работы в саду и т. п.

Издержки эволюции

Где же искать причины, провоцирующие боли в спине? Почти во всех случаях мы имеем дело не с какой-то одной изолированной причиной, а с целым комплексом внешних и внутренних факторов, которые в сумме дают болевой синдром.

Одна из важнейших причин нашей уязвимости кроется в прямой походке. Четвероногие не страдают от поясничных болей в привычном нам смысле. У животных позвоночник находится в горизонтальном положении и к тому же с обоих концов, у головы и хвоста, поддерживается лапами. Между ними позвоночник провисает как мост, покоящийся на двух столбах. Благодаря этому позвоночный столб находится в стабильном, сбалансированном состоянии. Нагрузка также равномерно распределяется вдоль всего позвоночника. При выпрямлении последнего центр нагрузки перемещается все дальше по направлению к ногам. В прямом состоянии стабильность теряется. Расположенный вертикально позвоночник подобен башне, построенной из отдельных структурных элементов. Чем выше башня

и чем больше в ней составных частей, тем меньшей стабильностью обладает вся система. Позвоночник имеет еще одну общую с башней особенность: чем ниже лежит строительный камень, тем больше вес, который на него давит. Эти механические сравнения напрямую приложимы к нашему позвоночнику: чем вертикальнее расположен наш позвоночник и чем больше в нем отдельных структурных элементов, тем меньшей стабильностью обладает вся система.

«Сидячий» век

В наше время статические нагрузки на позвоночный столб, вызванные однообразным постоянным положением тела, непрестанно увеличиваются. Это начинается уже в детском возрасте. Естественная потребность в движении у наших детей все больше тормозится. Отчетливей всего процесс торможения происходит в школьном возрасте, когда практически всю первую половину дня ребенок сидит. Чем старше ребенок, тем больше естественная тяга к играм реализуется в техническом направлении. Пассивное сидение перед телевизором, просмотр идущих с утра до вечера фильмов дополняется компьютерными играми и другими подобными занятиями. Все это продолжается и усиливается в школе и институте: сидение за домашним заданием, сидение за обедом, сидение на лекциях, сидение на рабочем месте — сидение, сидение, сидение! Мы живем в сидячий век, так в будущем, может быть, назовут этот период.

Во время этих малоподвижных фаз наши межпозвоночные диски испытывают одностороннюю нагрузку и вследствие этого не получают должного питания. Им не хватает двигательной активности, т. е. наклонов, потягиваний, выгибаний, распрямлений. Перемена положения ведет к освобождению и впитыванию жидкости, обеспечивая, таким образом, постоянный жидкостный обмен, и тем самым питание межпозвоночных дисков. По причине отсутствия двигательного раздражения наша мускулатура оказывается мало трениро-

ванной и ее способность выдерживать постоянные нагрузки, по сравнению с прежним, физически более сильным рабочим поколением, день за днем уменьшается.

Посмотрите теперь на себя, не изменяя того положения, в котором вы находитесь в данный момент. Возможно, что вы, удобно устроившись и расслабившись, в ленивой позе сидите на стуле или в кресле. Давайте выпрямимся, расправим спину, втянем живот, отведем плечи назад и поднимем голову. Это сознательное напряжение, при котором за счет мышечных усилий происходит растягивание позвоночника, называется прямой позицией в противоположность сонной и пассивной, но существенно более удобной позиции. При этом нагрузка распределяется все же не на мышцы, а на тело позвоночника, связки и хрящи, т. е. на пассивные структуры. Мы нагружаем позвоночный столб гораздо сильнее, чем в активных фазах. Активную прямую позицию мы можем сохранять только в течение относительно короткого времени, после чего мы медленно, почти бессознательно, через несколько минут вновь оказываемся в пассивной позе.

Не сидите спокойно, будьте непоседой

Наверняка вы не раз слышали в детстве следующие слова: «Сиди спокойно, не крутись!» Те действия, которые ребенок совершает бессознательно из внутреннего побуждения, есть именно то, в чем нуждается наше тело: не монотонное положение при сидении, но постоянная смена позиции. Почему? Независимо от того, какое положение человек принимает во время сидения, это приводит к более или менее сильной нагрузке на позвонки и межпозвоночные диски. В данном случае нагрузка означает давление. Как позвонки, так и межпозвоночные диски испытывают при сидении нагрузку, которую не следует недооценивать. В зависимости от позиции сидящего человека нагрузка ложится на тот или другой позвонок, на тот или другой отдел межпозвоночных дисков. Однако их общей особенностью является то, что они не предназначены выдерживать

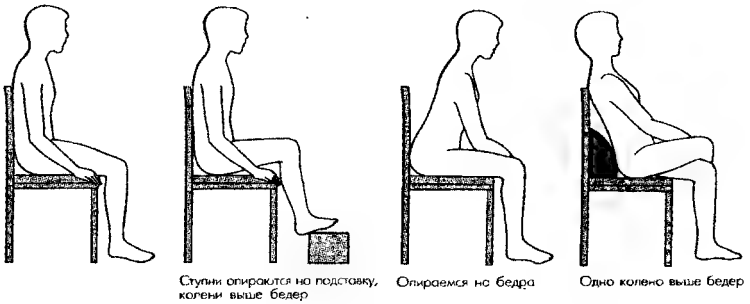


Рис. 1. При частой смене сидящим человеком позиции происходит чередование нагрузки и разгрузки отделов межпозвоночных дисков

длительную постоянную нагрузку. Постоянное давление при отсутствии разгрузочных фаз вызывает нарушения питательного процесса в области позвонков и межпозвоночных дисков, в то время как при изменении позиции нагрузка переносится на ранее расслабленные области.

Если вы часто меняете позицию во время сидения, то таким образом подвергаете нагрузке разные отделы позвоночника. Межпозвоночные диски в это время испытывают нагрузку с разных сторон, спереди и сзади, справа и слева. Эта смена нагрузочных и разгрузочных фаз в отделах межпозвоночных дисков или в позвоночных суставах очень важна для правильного питания межпозвоночных дисков и является условием их хорошей работы. Межпозвоночные диски разгружаются при смене позиции во время сидения. Однообразное сидение делает их слабыми и ломкими.

Во время сидения наклонитесь немного вперед, а затем немного назад; подвиньтесь чуть влево, а затем чуть вправо; широко расставьте ноги, а немного погодя положите ногу на ногу. Ведите себя как непоседа (рис. 1).

Свобода для ног

Приходилось ли вам когда нибудь долгое время сидеть в однообразном положении, например в кресле во время заседания или во время просмотра кинофильма? Вы мучительно осознавали, что не можете свободно

вытянуть ноги или переменить их положение, а тем временем боли в спине постепенно усиливались. Возможность свободно «разместить» ноги необходима для того, чтобы обеспечить смену нагрузок на позвоночник. Мы повсюду читаем, что позиция, при которой одна нога находится на другой, неправильна; одни рекомендуют посадку с широко расставленными нижними конечностями, другие, напротив, советуют вытягивать ноги. В этом случае каждый прав по-своему, в зависимости от того, как взглянуть на этот вопрос. Принудительное неподвижное положение ног мешает смене нагрузок. Важно, чтобы ноги постоянно меняли положение.

В сидячем положении межпозвоночные диски испытывают более существенную нагрузку, чем при ходьбе. И все же правильная посадка может принести огромную пользу. Если при ходьбе прогибаются нижние отделы позвоночника и нагрузка ложится в основном на задние структуры межпозвоночных дисков, в сидячем положении этот прогиб существенным образом уравновешивается. Чем выше находятся колени, тем меньше прогибается позвоночник. За счет этого увеличиваются так называемые межпозвоночные пространства, откуда исходят нервы спинного мозга, которые начинают дышать свободнее. При долгом сидении обращайте внимание на то, чтобы колени были расположены выше таза. Тогда прогиб, который так часто бывает причиной болей, при этом автоматически устраняется. Пользуйтесь небольшой скамеечкой для того, чтобы ставить на нее ступни. Попробуйте как-нибудь на своем рабочем месте подставить себе под ноги скамейку, высота которой не превышает размеры коробки для обуви. Для этого подойдут любые предметы, высота которых колеблется между 10 и 15 см, и которые являются достаточно твердыми для того, чтобы выдержать давление ваших ног.

Сидите на руках

Сидеть на руках, что это значит? Собственно говоря, речь идет о том, чтобы использовать руки во вре-

мя сидения для полноценной разгрузки спины. Как это выглядит?

Более половины всех предметов, предназначенных для сидения, имеют подлокотники. Эти ручки или подлокотники в основном используются для того, чтобы класть на них руки, которые пребывают в это время в расслабленном состоянии. Но они могут выполнять и принципиально иную функцию, а именно: обеспечивать питание межпозвоночных дисков и разгрузку вашей спины. Мы можем в буквальном смысле «подвесить» поясничный отдел нашего позвоночника и тем самым снять с него нагрузку. Твердо обопритесь обеими руками на левый и правый подлокотники. Если возможно, крепко обхватите оба подлокотника.

Постепенно выпрямляйте руки в локтях. Оказывайте давление на свои плечи, заставляя их подниматься вверх, и попытайтесь, сделав энергичный толчок, приподнять заднюю часть своего тела над стулом. Замрите в таком положении на несколько секунд, а затем медленно вернитесь в исходную позицию. Избегайте, мгновенно расслабившись, плюхаться на сиденье. Резкое сжатие еще в большей мере нагрузит межпозвоночные диски и сделает бесполезной предыдущую разгрузку. Повторите это упражнение 4–5 раз. Если вам предстоит провести в сидячем положении долгое время, то, по возможности, через каждые 15–20 минут устраивайте себе такие паузы.

Во время выпрямления при сидении, во время «сидения на руках» происходит следующее: давление в межпозвоночных дисках уменьшается до такой степени, что межпозвоночные диски вбирают в себя жидкость. В результате регулярного повторения возникает механизм насоса, который способствует осуществлению жидкостного обмена в меж

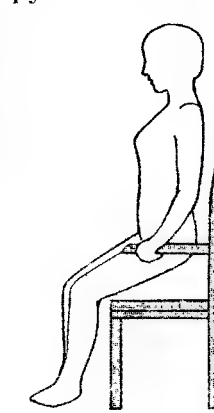


Рис. 2. Разгрузка позвоночного столба в результате поднятия туловища на руках во время сидения

позвоночных дисках и поступлению в них питательного материала (рис.2).

Избегайте бесполезного долгого стояния

Все чаще нам приходиться долго стоять, будь это в очереди перед кассой в супермаркете, во время ожидания приема в каком-либо учреждении или поезда на вокзале. Рассмотрим степень нагрузки на межпозвоночные диски в зависимости от положения тела. В прямом лежачем положении с вытянутыми ногами нагрузка на нижние межпозвоночные диски составляет приблизительно 50 кгс на квадратный дециметр. Это очень много. 50 кгс соответствуют давлению, создаваемому мешком с цементом. При ступенчатом положении тела, то есть когда колени и бедра находятся под прямым углом, эта нагрузка сокращается до 25 кгс на квадратный дециметр, т. е. в два раза.

Когда мы стоим, нагрузка резко увеличивается. Давление на межпозвоночные диски увеличивается до 100 кгс на квадратный дециметр. Это нагрузка, которую мы никогда раньше не осознавали. Теперь можно легко понять, что однообразное стояние ведет к длительной нагрузке на межпозвоночные диски, равной 100 кгс на квадратный дециметр. На один квадратный дециметр в области нижних межпозвоночных дисков давит груз, соответствующий двум полным мешкам с цементом. Понятно, что при этом жидкость вытесняется из межпозвоночных дисков и полноценный жидкостный обмен в тканях межпозвоночных дисков становится невозможным. Любое устранение этого давления на межпозвоночные диски можно сравнить с глотком воды в пустыне. Отказались бы вы от воды в пустыне? Думаю, что нет. Тем не менее вы отказываете в этом глотке воды своему позвоночнику, испытывающему жажду.

Когда в следующий раз вы будете вынуждены долго стоять, вспомните об этом примере. На короткое время прислонитесь к стене, сделайте несколько ша-

гов, поменяйте положение тела; сидите, ходите, стойте, подчиняясь определенному ритму. Тем самым вы устраните давление на межпозвоночные диски и обеспечите их необходимым питательным материалом.

Не вставайте с кровати рывком

Народная мудрость гласит, что утром «сон еще остается в костях». На некоторое время он задерживается и в спине. С утра ваша мускулатура еще не готова к перенесению нагрузок, кровообращение запрограммировано на ночное спокойствие и ограничено. Межпозвоночные диски также в основном еще не вышли из ночной фазы спокойствия. Не будите свою спину молниеносным рывком. Вставайте мягко, медленно и внимательно.

Резкий подъем ведет к взрывному повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника. Если вы к тому же при этом перекручиваете верхнюю часть тела относительно нижней, как это часто случается, ваш позвоночник испытывает такие ощущения, как будто в него ввинчивают штопор.

Не подвергайте свой позвоночник этой утренней пытке, иначе он перестанет с вами дружить. Медленно и нежно потянитесь, вытянитесь, сделайте растяжку и, не спеша и осознанно, боком встаньте с постели. Пожелайте своему позвоночнику утренней фазы взлета и разогрева.

Начинайте свой день активно

Многие люди, еще не успев проснуться, испытывают боли в спине. Это не удивительно — пребывая долгое время в неправильном положении, человек перегружает спину. От этого она не защищена даже во сне. Поэтому важно проявить активность уже при подъеме. Пробуждение не должно становиться церемонией и походить на утренние церемониалы при дворе Людовике XIV, однако определенный ритуал ранним утром обеспечивает позвоночнику оптимальный дневной

старт. Как должен выглядеть этот ритуал, показывают приведенные ниже упражнения.

• **Потянитесь.** Понаблюдайте как-нибудь, как разминаются после пробуждения кошки или собаки, чтобы стать гибкими и ловкими.

• **По очереди подтягивайте колени к груди.** На мгновение задержите одно колено у груди, а затем поменяйте позицию.

• **Подтяните оба колена к груди.** На три-четыре секунды задержите их у груди, согните спину и затем вновь вытяните ноги. Прислушайтесь к своей спине. Очень важно при выполнении всех упражнений проявлять внимание к тому, что происходит с вашим телом.

• **Согните ноги в коленях.** Поставьте пятки ближе к ягодицам. Сначала опустите оба колена влево, а затем вправо. Все движения делайте медленно, наблюдая при этом, как постепенно активизируется нижняя часть спины. Делайте это упражнение до тех пор, пока оно вам не надоест.

• **В заключение усильте свое кровообращение.** Поднимите ноги вверх и «покрутите педали велосипеда». Потом попробуйте «поехать назад».

В этой программе упражнений решающим фактором — как, впрочем, и во всех других — является регулярность ее выполнения. Вы должны привыкнуть к ней, как к утренней чистке зубов. Если вы будете выполнять ее раз в две недели, она не принесет пользы. При регулярном, по возможности ежедневном, выполнении упражнений вам удастся уже через три-пять минут придать своей спине эластичность.

Не наклоняйтесь, а приседайте на корточки

Этот совет вообще является одним из самых важных и фундаментальных. Он до смешного прост, однако человеку не так-то просто ему следовать. Если вам удастся последовательно воплотить в повседневной жизни хотя бы только этот совет, ваша спина сможет каждый день отмечать свой день рождения.

Почему наклоны так вредны? Наклоняясь, мы сталки-

ваемся с целым рядом вредных факторов, которые воздействуют на нашу спину. Во-первых, при наклонах центр тяжести смещается вперед. Как уже говорилось, при удалении центра тяжести от центральной точки корпуса, нагрузка стремительно возрастает. По законам механики общая нагрузка равна рычагу, помноженному на груз. Это значит, что если вы сидите на корточках, центр тяжести находится приблизительно в 20 см от позвоночника. При наклоне вперед центр тяжести перемещается на 40 см и нагрузка удваивается. Если корпус длинный, центр тяжести переносится на 60 см вперед, а нагрузка возрастает в три раза. Вес, поднять который ничего не стоит, теперь нужно поднимать, затрачивая в три раза больше усилий. Тройное напряжение сил соответствует тройной нагрузке на межпозвоночные диски. «Полное безумие», скажете вы и будете правы. Однако, несмотря на осознание этого факта, мы делаем это десять, двадцать, сто раз в течение дня.

Другой вредоносный фактор еще больше усугубляет все дело. Если мы садимся на корточки, позвоночник остается прямым. Если же мы наклоняемся вперед, позвоночник становится похожим на дугу. При наклоне нагрузка распределяется не на весь разрез межпозвоночных дисков, а ложится только на область переднего края. Многократно возрастающее напряжение мышц, которое ведет к повышенной нагрузке, должно теперь концентрироваться на небольшой поверхности. Мягкое пульпозное ядро смещается назад и стремится прорвать заднюю связку. Последняя, в свою очередь, вторгается в область спинного мозга. Сто раз и больше мы играем судьбой нашей спины, забывая о том, что она является нашим важнейшим достоянием, которое обеспечивает нам жизнь, свободную от боли.

Так что садитесь на корточки! Сосчитайте сегодня: как часто вы наклонялись вперед вместо того, чтобы садиться на корточки. Сыграйте со своим супругом/супругой в игру, когда оба игрока одергивают друг друга, если видят, что участник игры наклонился. Устройте соревнование: кто чаще всего оказывался застигнутым во время наклона?

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

Аллопуринол может защитить от рака кишечника

Совместное американо израильское исследование, охватившее 1781 пациента со средним возрастом около 70 лет, позволяет осторожно утверждать, что прием широко известного лекарства аллопуринол, которое создавалось для лечения подагры, позволяет на 66 % снизить вероятность возникновения рака кишечника. Правда, для защитного эффекта необходимо принимать медикамент как минимум на протяжении пяти лет. Даже если никто не возьмется за такую профилактику, эта информация может быть хорошим утешением для тех, кто вынужден принимать это лекарство.

Сверхчувственная аура

Если вы видите ауру, это еще не означает, что вы — экстрасенс, утверждают сотрудники кафедры нейропсихологии Лондонского коллежского университета. Оказывается, наблюдение едва заметного цветного обрамления силуэта человека является для некоторых своеобразным выражением эмоций. Такая эмоциональная реакция называется цветной синэстезией.

«Популярное представление о том, что видение ауры — признак наличия сверхчувственного восприятия, способности определять энергетику человека, выявлять его заболевания — не совсем правда. Наше исследование позволяет нам утверждать, что причина таких видений

— другая. Эти цветовые феномены — не отражение энергетики наблюдаемого человека. Они — плод фантазии, если можно так выразиться, наблюдателя. А точнее — результат своеобразного взаимодействия клеток нервных зрительных центров и нейронов, отвечающих за эмоции. Это происходит, если между такими центрами существуют проводники, передающие импульсы не совсем туда, куда нужно», — говорит доктор Джэйми Ворд. Людей, видящих ауру, — один на 2000. В ходе сложного психологического обследования такие «паранормалы» сами убеждаются — как меняется окраска ауры, переключаются цвета в зависимости от того, что сообщается испытуемому «экстрасенсу». Очень часто способность таким образом переживать свои эмоции передается по наследству. Это не является признаком какого-либо заболевания мозга, а лишь его оригинальной особенностью, дающей способность по-другому видеть и переживать.

Ученые нашли «стрелочников»

Исследователи биологического института имени Джонаса Сэлка (Калифорния, США) обнаружили белок Islet-2, управляющий ростом нервной ткани. Используя этот механизм, биоинженеры могут манипулировать растущим нервом, управляя темпом и направлением его прорастания.

Открытие сделано в ходе исследования бинокулярного зрения. Благодаря ему люди видят объемное изображение (впрочем, очень многие не обладают стереоскопическим зрением, для них картина мира — «плоская»). Стереозрение возникает из-за того, что нервный пучок, идущий из каждого глаза, расщепляется на две части, при этом один тракт идет в то же полушарие, где находится глаз, а другой — отправляется на противоположную сторону мозга. Таким образом, изображение из каждого глаза обрабатывается несколькими зрительными центрами, и формируется объемная «картинка». Выясняя причину, заставляющую часть нервов

менять маршрут, ученые сделали открытие, которое приведет к огромному прорыву в реабилитации больных с травмами нервной ткани. Именно из-за отсутствия возможности ориентировать вновь растущее волокно, врачи ранее были лишены надежды на восстановление сложных структур, состоящих из множества сложнопересекающихся магистралей нервов.

Это не означает, что уже сейчас можно восстановить такой невероятно сложный ансамбль из нервных волокон, каким является спинной мозг. Но понимание принципа и знание механизма делает это возможным в очень близком будущем.

Дробленые пилюли экономят деньги

Нехитрая арифметика позволила департаменту по делам ветеранов США сэкономить в 2003 году 46 миллионов долларов всего лишь на одном лекарстве. Симвастатин, которым обеспечиваются американские ветераны старшего возраста, позволяет сильно снизить уровень «плохого» холестерина в крови и, таким образом, уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и существенно продлить жизнь. В 2003 году было принято решение о закупке лекарственной формы этого препарата, содержащей в два раза больше действующего вещества. А ветеранам было рекомендовано делить таблетку пополам. Что и привело к огромной экономии, поскольку стоимость упаковки лекарства, где таблетки содержат двукратную дозу, не намного выше.

К сожалению, трюк работает далеко не со всеми препаратами, в частности, с таблетками, где лекарство должно выделяться на протяжении длительного времени, или когда нельзя нарушать целостность оболочки. Разумеется, каждый раз, когда возникает желание сэкономить на таблетках, необходимо заручиться одобрением врача.

Водитель... мочевого пузыря

Именно так можно назвать, по аналогии с водителем сердечного ритма, устройство, позволяющее конт-

ролировать мускулатуру мочевого пузыря. С проблемами его контроля сталкиваются огромное количество людей старшего возраста. Это сильно отражается на качестве жизни человека, на его адаптации в обществе, связях, настроении. Большинство таких пациентов страдают от депрессии, считая свою жизнь разрушенной.

Устройство разработано и успешно внедрено в медицинскую практику урологами Бостонского (Массачусетс, США) медицинского центра. Стимуляция сакрального нерва слабыми и абсолютно безболезненными импульсами тока позволяет особым образом тренировать сфинктеры мочевого пузыря и улучшить контроль над ними. Всего лишь три месяца регулярных процедур позволили пациентам медицинского центра замечательным образом улучшить качество жизни, избавиться от депрессии. Многие из них полностью избавились от упускания мочи.

Контроль над развитием рассеянного склероза

Европейское исследование, завершенное в Лондонском неврологическом институте, показывает, что еженедельные подкожные инъекции 22 миллиграммов бета-интерферона-1а позволяют как минимум два года успешно сдерживать прогрессирование этого смертельно опасного неврологического заболевания. Выяснилось, что повреждение мозга у пациентов, получавших такую терапию, было на 42% меньше, нежели у больных, принимавших «плацебо» (имитацию лечения). Тем не менее, у 31% больных заболевание все-таки развилось до клинически значимого уровня.

Новое лекарство от желчных камней

Врачи из медицинского института имени Говарда Хьюза (Чуи Чейз, штат Мэриленд, США) создали лекарство с кодовым названием GW4064, которое пре-

дотвращает возникновение камней в желчном пузыре. Оно ликвидирует патологический процесс, контролируя ненормальное преобразование желчных кислот, выделяемых печенью. «Результат был поразителен. Наши животные питались пищей, неизбежно приводящей к быстрому развитию желчекаменной болезни. Пока они принимали наш препарат, мы не обнаружили и следа заболевания», — говорит руководитель лаборатории Дэвид Мэнгельсдорф.

Инфаркт может быть обратим

Стволовые клетки исключительно легко подчиняются «требованиям» ткани, в которую они попадают. Будучи внедренными в сердечную мышцу, поврежденную в результате приступа, стволовые клетки начинают быстро «латать» дефект. Ученые из медицинского института им. Джона Хопкинса (США) использовали материал костного мозга свиней и делали инъекции извлеченных клеток в мышечную стенку сердца свиньи, пострадавшую в результате спровоцированного инфаркта или искусственной травмы. Невероятно, но во всех семи случаях *полная* реабилитация сердечной мышцы произошла в течение двух месяцев после укола!

«Все, чего добилась до сих пор современная медицина, — это профилактика сердечного приступа, в крайнем случае — это ряд мер, срочно предпринимаемых для уменьшения зоны повреждения. Но если катастрофа уже произошла, ничто не могло обратить вспять нанесенный ущерб. Формировался рубец и сердечные функции были навсегда сильно скомпрометированы, — говорит профессор Джошуа Хэа, руководитель эксперимента. — После перенесенного инфаркта из-за пожизненного нарушения ритма и сократительной функции смерть всегда очень близка. Ожидаемый результат нашего исследования — это возможность восстановления полноценной мышечной стенки».

Блокада распространения метастаз

Новый тип лекарства, предотвращающего распространение метастазов опухоли, разработан исследовательским институтом Скриппса (штат Калифорния, США). Для того, чтобы осесть на новом месте, «сбежавшей» онкологической клетке нужно обеспечить себя транспортом и суметь «выйти на нужной остановке». То есть, в подходящем для нее месте покинуть кровеносное русло — пробраться сквозь стенку сосуда в ткань и начать развитие новой опухоли. Для этого она цепляется к поверхности сосуда, заставляет клетки, выстилающие сосуд изнутри, открыть ей путь и пробирается вглубь.

Новый препарат делает кровеносные сосуды непроходимыми для раковой клетки. Онкологической клетке будет сложнее найти подходящую поверхность для атаки. Это означает, что ей придется гораздо дольше циркулировать в кровеносном русле, а это резко повышает ее шансы встретить «береговую охрану» в лице иммунных клеток и быть уничтоженной. Кроме того, учитывая чудовищную скорость обмена веществ раковой клетки, ее колоссальный аппетит, и то, что она может поглощать питательные вещества, только вырастив вокруг себя собственную кровеносную сеть, она *очень* быстро умрет от голода, циркулируя по сосудам в тщетных попытках где нибудь закрепиться.

Павел ХОРОШЕВ
(по материалам зарубежных информационных агентств).

«ПР»: В подборке «В лабораториях мира» представлены передовые, только что изобретенные лекарственные препараты, методы и средства лечения и диагностики. Их массовая реализация требует завершения испытаний и одобрения контролирующими структурами. Редакция не обладает информацией о сроках внедрения и доступности описанных методов и лекарств на территории Российской Федерации.

КОРОЛЕВСКАЯ БОЛЕЗНЬ ЦЕСАРЕВИЧА АЛЕКСЕЯ

В июле 1998 года в Петропавловской церкви были торжественно перезахоронены останки Николая II, его жены, трех дочерей и четверых приближенных. Однако до сих пор не найдены останки великой княжны Марии и наследника престола цесаревича Алексея. Поисковые экспедиции продолжают исследовать окрестности Екатеринбурга, и, может быть, скоро в Петропавловской крепости вновь зазвонят погребальные колокола, и свой последний покой найдут двое несчастных детей, убитых лишь за то, что они носили фамилию Романовых.

Рождение сына у царской четы всегда было делом далеко не частным. Одним своим появлением на свет он начинал играть важную роль в большой политике, разрывая паутину интриг, надежд и притязаний, связанных с престолонаследием.

Каждую беременность супруга последнего русского государя Николая II Александра Федоровна ждала рождения сына, чтобы выполнить свой долг императрицы. И каждый раз рождение дочери ставило под сомнение династическую стабильность царствующей фамилии. Маленький царевич Алексей родился 30 июля 1904 года в Петергофе. Это был красивый и, казалось, здоровый ребенок. Но словно роковая печать несчастья отметила Алексея с первых дней жизни: с генами англий

ского королевского дома мальчик унаследовал неизлечимую по тем временам болезнь – гемофилию, нарушение свертываемости крови. Этим недугом страдал сын королевы Виктории Леопольд, несколько ее внуков и правнуков. Болезнь унесла из жизни двух племянников и брата Александры Федоровны.

Гемофилия была известна еще в глубокой древности. В Древнем Египте женщине не разрешалось рожать второй раз, если ее первый сын умирал от кровотечения, вызванного незначительной ранкой. Талмуд запрещал обрезания в семье, если два предыдущих мальчика погибали при этом от кровотечения.

Болеют гемофилией только мужчины, а женщины лишь переносят патологический ген в следующие поколения. По видимому, генная мутация произошла у королевы Виктории, и болезнь, переданная ее дочерьми через поколение, сделала несчастной не одну королевскую семью Европы.

По мнению английских генетиков, появление болезни у английской королевы Виктории, произошло "из-за внебрачной связи ее матери с партнером, имевшим дегенеративные гены". В качестве доказательства этой версии приводятся документальные свидетельства современников и внешнее сходство Виктории с ее возможным отцом.

Медики различают три вида гемофилии – A, B и C, отличающиеся друг от друга нарушением разных факторов свертывания крови. Чаще встречается первая форма заболевания и, скорее всего, цесаревич Алексей страдал именно гемофилией A. Наиболее характерными симптомами гемофилии наряду с кровотечениями бывают кровоизлияния в крупные суставы, сопровождающиеся сильнейшими болями, лихорадкой, потерей способности двигаться, писать.

Попав внутрь сустава, кровь разрушает ткани кости и хрящей. Суставы становятся негнущимися, согнутыми. Для лечения Алексея использовали тяжелые металлические ортопедические приспособления, он регулярно принимал горячие грязевые ванны. Стоит ли го-

ворить, что каждая такая процедура влекла за собой недели, а то и месяцы постельного режима.

Когда родители обнаружили у сына первые симптомы болезни — долго кровоточил и не заживал пупок новорожденного, они не сразу поняли, что в дом вошла беда. Для Николая и Александры это стало шоком, от которого они так и не смогли избавиться до последних мгновений жизни.

Первое время болезнь старались скрыть, разговоры о здоровье наследника даже среди близких велись вполголоса, но скоро тайна просочилась за стены царского дворца. Существует несколько причин для такого, казалось бы, необъяснимого молчания. Во-первых, родители считали, что болезнь сына — это семейное горе, о котором не должны судачить посторонние. Кроме того, отсутствие информации служило государственным интересам. Признание того, что долгожданный наследник престола страдает заболеванием, исход которого непредсказуем, могло привести к серьезным политическим проблемам. Для матери сознание того, что она стала причиной страданий сына, было постоянной психической травмой. Каждый день борьбы за жизнь Алексея забирал ее душевные силы. Она преждевременно постарела и стала выглядеть намного старше мужа.

Увы, попытка скрыть истинное положение дел обернулось грязными домыслами, до которых всегда падка толпа обывателей. Говорили, что Алексей — умственно отсталый, эпилептик, жертва взрыва анархической бомбы. Отголоски этих сплетен дошли до наших времен: так, в художественном фильме "Агония" Алексей изображен избалованным тупым ребенком. Архивные документы, воспоминания современников свидетельствуют, что на самом деле Алексей был способным мальчиком, с живым, очень острым и внимательным взглядом на жизнь.

Воспитатель наследника престола швейцарец Пьер Жильяр вспоминал: "Алексей Николаевич был умный, сметливый и живой ребенок, в высшей степени сердеч-

ный и полный восторженности и пламенных порывов. Очень простой от природы, чуждый всякого высокомерия и тщеславия, он никогда не кичился тем, что был наследником... Он глубоко преклонялся пред отцом, боготворил его и старался подражать ему во всем. Богато одаренный от природы мальчик прекрасно развивался, но недуг задерживал его развитие. После каждого припадка приходилось неделями, а иногда месяцами беречь его; когда же кровотечение бывало особенно сильным, последствием его являлась общая анемия, запрещавшая больному — и часто надолго — всякий напряженный труд. Можно было пользоваться только передышками, которые давала болезнь..."

По мнению флигель-адъютанта А. Мордвинова, близкого к семье Николая II, Алексей обещал быть выдающимся русским монархом...

Недуг сына предопределил образ жизни царской семьи, ее замкнутость, тревожную религиозность, постоянное ожидание беды. Алексея лечили лучшие русские врачи, но лекарства от болезни не существовало. Отчаявшись найти спасение в медицине, родители надеялись на чудо. Таким чудом стал старец Григорий Распутин.

"17-го июля. Среда.

В 8 1/4 Алексея принес Деревенько к нам в спальню и он провел почти весь день с Аликс в кровати; боль у него продолжалась до вечера с небольшими перерывами.

В 7 час. приехал Григорий, побыл недолго с Аликс и Алексеем, поговорил со мной, дочерьми и затем уехал. Скоро после его отъезда боль в руке у Алексея стала проходить, он сам успокоился и начал засыпать".

Осенью 1912 года царская семья находилась в охотничьем имении Спала. Охота, долгие прогулки по заповедному лесу — время летело весело и незаметно. Но однажды Алексей, выпрыгнув из лодки, почувствовал резкую боль в паху. Врачи диагностировали быстро увеличивающуюся гематому. Боль была так невыносима, что ребенок, устав от крика, мог только тихо

стонать, повторяя в бреду: "Боже, смилуйся надо мной". Иногда он звал мать: "Мама, помоги мне!"

Приходя в сознание, Алексей с детской наивностью спрашивал у матери: "Когда я умру, это будет не больно, правда, мама?" Николай не в силах сдерживаться, выходил из комнаты, Александра оставалась возле постели сына одна. За несколько дней она стала седой.

Николай несколько дней спустя рассказывал своей матери о случившемся: "...Дни от 6-го до 10-го октября были самыми тяжелыми. Несчастный маленький страдал ужасно, боли схватывали его спазмами и повторялись почти каждые четверть часа. От высокой температуры он бредил и днем и ночью, садился в постели, а от движения тотчас же начиналась боль. Спать он почти не мог, плакать тоже, только стонал и говорил "Господь, помилуй"... "10 октября мы решили причастить его святых Тайн, и его состояние стало сразу улучшаться. Температура упала, боль почти исчезла; он впервые погрузился в глубокий сон".

Подробно описывая историю болезни сына, Николай опускает только один момент. Именно в ту ночь, когда над умирающим ребенком совершали причастие, императрице пришла телеграмма от Распутина: "Бог увидел ваши слезы и услышал ваши молитвы. Не убивайтесь. Маленький не умрет. Не разрешайте докторам надоедать ему слишком".

Спустя несколько часов врачи констатировали улучшение состояния мальчика. Наверное, это можно назвать чудом. Иначе трудно объяснить то, что произошло в один из самых страшных моментов борьбы ребенка с болезнью. А может быть, судьба уже готовила более ужасный финал, единый для матери и сына?

Но как бы то ни было, смерть на этот раз отступила — кровотечение прекратилось. Многие очевидцы оставили описание этого случая, но никто не попытался понять чувства матери, заново обретшей ребенка. И единственный человек, который смог помочь ей, был Григорий Распутин.

На Руси испокон веков старцы и юродивые слави-

лись даром исцеления. Секреты этого искусства лежат в ныне утраченных рецептах народной медицины, идущих из язычества заговорах, рукодельных приемах деревенских костоправов. Но в основе лечения лежало непременное условие — полное подчинение больного целителю, растворение его "Я" в силе духа старца.

Александра Федоровна, как наркоман, зависимый от наркотика, уже не могла существовать без увещеваний Распутина. Ее психика, с детства склонная к мистицизму, была покорена гипнотизмом Распутина. "Наш Друг", "Божий человек" — так именует Распутина царица в своих письмах. Никакие сплетни о его похождениях не могли изменить ее отношение к старцу. Немка Александра Федоровна искренне уверовала, что мнение Распутина — это мнение русского народа. А глас народа — глас Божий...

Многие специалисты не раз пытались ответить на вопрос, насколько мог Распутин помочь излечению больного цесаревича. Сложно говорить о сфере, не поддающейся четкому научному контролю, где эффект происходит на психоэмоциональном уровне, который всегда индивидуален, но, вероятно, Распутин действительно умел облегчать страдания маленького царевича. Однако излечить гемофилию гипнозом не может никто. Сегодня, благодаря достижениям медицины, такие больные могут дожить до глубокой старости, сохраняя трудоспособность и не отказывая себе в радостях жизни.

Диагноз "гемофилия" не был фатальным и в то время, и если бы не трагические события семнадцатого года, приведшие в конце концов царскую семью в подвал Ипатьевского дома, кто знает, может быть, в России наконец появился бы замечательный монарх?

Александр ТОЛСТИКОВИЧ.

«...И БЕГАЙ ПЬЯНСТВ»

Слова, вынесенные в заголовок, из свода правил хорошего тона «Юности честное зерцало», изданного в России почти триста лет назад – в 1717 году. И если эта фраза не очень кому понятна, то переведем ее со старославянского на современный русский язык – избегай пьянства, получится. А вот как этой пагубы избежать, даже если очень хочется, в нашей стране знает далеко не каждый. Почему и пьянство в городах и весях российских почти повальное. Что влечет за собой малые и большие беды вплоть до трагических. Это, в общем-то, известно всем, даже полным алкоголикам, однако убежать от «зеленого змия» удается единицам. В чем признаются и наркологи, пытающиеся бороться с алкоголизацией населения. А вот мой сорокалетний брат Сашка успешно «убегает» от желания выпить последние десять лет, хотя до этого почти такой же срок пил, как говорится, по-черному. Лечили его от алкогольной зависимости и амбулаторно, и в стационарах, вшивали «эспарали» и «торпеды», он даже годичный срок заключения отбыл за драку по пьянке, но свернуть на трезвый путь жизни никак не мог.

— А хотел, что сейчас скрывать, всей душой, — рассказывает теперь Сашка всем жаждущим стать трезвенниками. — Однако в нашей стране что ни день, то какой-нибудь праздник, куда ни пойдешь — обязательно друга, приятеля или знакомого встретишь, которые тоже не дураки выпить, или у кого то день рождения, какая-нибудь годовщина, беда или, напротив, радость.

Как в таких случаях не выпить? А если правду сказать, то повод для пьянки любитель поддать всегда найдет. Вот я и поддавал почти каждодневно — иной раз и по поводу без повода.

С женой, ясно, почти полный разлад. И когда из-за моих запоев обнищали совсем — трехлетней дочке, бывало, молока не на что было купить, — жена подала на развод. И на алименты принудительные, конечно. А с чего их выплачивать, если я, трудоустроившись, и трех дней на работе трезвым не выдерживал? А как напьюсь, так меня тотчас в три шеи и прогонят, несмотря, скажу без скромности, на мои «золотые руки». Я столяр-краснодеревщик высшей квалификации, и квалификацию эту даже мой алкоголизм не угробил. Но на выпивку, даже когда я по полгода сидел без официальной работы, всегда деньги были. Левой то работы вокруг навалом. К кому то подрядишься квартиру отремонтировать или балкон застеклить, другому мебель по его эскизам сладишь, а совсем уж припрет — на погрузке-разгрузке калымишь, а то и бутылки по улицам собираешь.

Словом, дошел я, кажется, до края пропасти в своем пьянстве, и жена подала на развод-алименты. Я с горя подался из дома напиться. Деньги зашиб сразу. Фуру разгрузил в магазине напротив дома. Мне водкой предлагали заплатить, но я деньгами взял. Чтобы не одну водку, а и закусь купить да дочке с женой конфет каких-нибудь. Надеялся, что на этом и помиримся.

Иду в магазин с парадного входа. А у его крылечка бабки цветами торгуют. Весна уже предлетняя, и цветов — море. Но что мне цветы, когда выпить надо! Однако вдруг спотыкаюсь, наткнувшись взглядом на старушку не с розами или гладиолусами, а с простеньким букетиком садовых ромашек. Уставился на эти ромашки и не понимаю, что со мной происходит — не ведут меня ноги в магазин! И тут в голове как бомба взорвалась — вспомнил: точно такой же букетик ромашек я десять лет назад будущей своей жене впервые

подарил, как только с ней познакомился. И день, вспомнилось, примерно такой же был — предлетний. И так мне на душе хорошо и стыдно одновременно сделалось, что купил я не водку, а этот букетик, и с букетиком этим к жене помчался. Сунул, пряча глаза, букетик Ленке моей, а оставшиеся от халтуры деньги на стол до копейки выложил. Она в слезы тут же ударилась. «Помнишь, значит!» — рыдает. Вот с тех пор и не пью, — вздыхает обычно Сашка, исповедавшись.

Нет, мой брат не перестал ощущать тягу к алкоголю. Но бежит от этой тяги сломя голову, едва ее почувствует. Если без денег, то домой — к жене и повзрослевшей дочке. Если с деньгами, то в ближайший магазин, но торгующий не спиртными напитками, а полезными вещами — от детских игрушек до мебели с одеждой. И, в зависимости от суммы в его кармане, Сашка покупает на всю наличность то, чему порадуются в его семье. За десять трезвых последних лет брат обновил всю меблировку в своей квартире, несчетно обнов жене и дочке напокупал, а себе — мотоцикл «Урал». Мотоцикл особенно оберегает его от пьянства с бывшими собутыльниками: мол, видите, ребята, — я за рулем. И выпил бы с вами, да не могу. И работа у Сашки вот уже почти две пятилетки постоянная и денежная — в экспериментальном цехе мебельной фабрики. Так вот, следуя наставлению свода правил хорошего тона «Юности честное зерцало», и убегает он от своего алкоголизма. А ведь давно не юноша...

Николай БЕРЕЗОВСКИЙ.

Адрес: 644074 Омск-74, а/я 6895.

ТИШИНА

Я – инвалид третьей группы по слуху. Мне 36 лет. Я не могу поделиться каким-нибудь рецептом народной медицины, но надо лечить не только недуги. Надо лечить душевные травмы и раны. Возможно, это нужно именно инвалидам по слуху, потому что слышащие живут в контакте с окружающим миром, а мы – глухие – замкнуты на себе. Я посылаю вам свое стихотворение, может быть, оно кому-нибудь поможет душевно.

Ирина Викторовна БУРМИНА.

Адрес: 117574 Москва, Новоясеневский проспект, д.22, кор. 3, кв. 197.

Вот облака белеют над дорогой.
Так низко опускаются они,
Что, кажется, касаются немного
Иголок длинных молодой сосны.
А лето дачное стоит себе в разгаре.
Лишь кое где я вижу перемены.
И тянет гнилью овощной в ангаре,
Травой высокой зарастают стены.
В саду плоды уж созревают тихо,
Средь листьев — яблок красные бока.
А у колодца светится слегка
Янтарным ожерельем облепиха.
И горькая, как плач вдовы, калина,
Склоняется от ветра перед нами.
И смотрит черноглазая рябина
Южанки смуглой черными глазами.
И флоксы около домов растут —
Какие нежные, душистые цветы!
Их дачники любимыми зовут.
Букет из флоксов повезешь на память в город ты.
Я никогда ни с кем здесь не дружила.
И просто так ни с кем не говорила.

Лишь одиночество со мною было,
И многое в душе моей сгубило.
И только часто вижу я во сне,
Что справедлива все ж судьба со мной:
Она мир звуков возвращает мне,
И я прощаюсь с вечной тишиной.

И СТАРЕТЬ ЧУТЬ ПОМЕДЛЕННЕЙ

Жена моего дяди Ольга Федоровна Заднепровская из станицы Андреевской Краснодарского края (ей недавно исполнился 91 год) – страстная читательница вестника "ЗОЖ" и журнала "Предупреждение". Особенно она любит ваш "Клуб литераторов". Очень хочется, чтобы и мои стихи понравились вашим читателям.

Федор Николаевич БЕЛОВ.

Адрес: 355000 Ставрополь, ул. Ленина, д. 272 а, кв. 95.

Человеку немного дано:
Жизнь короткая, словно мгновение.
А в конце умереть суждено.
Таково повеление времени.
От него никуда не уйти —
Хочешь этого или не хочешь.
Жизнь прожить — не поле пройти.
Что прошло, никогда не воротишь.
Не вернуть то, что было вчера,
Не узнать то, что ждет тебя завтра.
А секунды, минуты, года
Все бегут и бегут безвозвратно.
Чашу жизни мы пьем день за днем,
Наслаждаясь каплею каждой.
Вкус ее не сравнить ни с вином,
Ни с водою, добытою в жажду.
Ее хмель от удач и обид,
От любви и от дружбы крепкой...
И весенний воздух пьянит,

Осень радует ягодкой терпкой.
Ах, как хочется жить так всегда,
Век за веком... иль долгие годы.
Время тихо б текло, как вода.
И стареть чуть помедленней чтобы.

ДО ЧЕГО Ж НА СВЕТЕ ХОРОШО!

Я – долголетняя читательница «ЗОЖ», а недавно открыла для себя и «Предупреждение». Теперь «проглатываю» оба издания с огромным интересом. Советами, напечатанными в ваших изданиях, пользуюсь не только я, но и вся моя семья, друзья, соседи. Посылаю вам два своих стихотворения.

Зоя Николаевна ЗНАМЕНСКАЯ.
Адрес: 346500 г. Шахты Ростовской обл., ул. Пролетарская, д. 176, кв. 11.

За окошком тенькает синица,
Где-то затерялась средь ветвей.
Слушаю ее, и почему то
На душе становится светлей.
Маленький пушистенький комочек,
Белый, желтый, темно серый цвет...
И откуда столько силы в пенье,
Чтоб оставить в сердце яркий след?
Травка пробивается упорно,
Зеленея в солнечных лучах,
В небе голубом несется всадник,
Расплываясь в белых облаках...
Я вбираю все в себя с улыбкой,
До чего ж на свете хорошо!
Люди, постарайтесь улыбаться
И дарить сердечное тепло!

* * *

Живу как на даче: кругом зелено,
И ветки акации смотрят в окно.

Шиповник внизу, розовея, цветет,
И нежность его мне грустить не дает.
А крона густая деревьев больших
Так радует глаз, так уютно шумит.
В ней птицы утрами задорно поют,
Мой слух услаждают и радость дают.
А в солнца лучах зеленеет трава,
Она высока и свежа и густа,
По ней босиком мне охота бежать,
Упасть и как в детстве в траве полежать!
Живу как на даче и счастлива тем,
Что город мой Шахты как мини Эдем!

БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ – ЭТО ПРОСТО

Я с детства пишу стихи, кроме своих близких никому их не показывала. И вот набралась храбрости и посылаю одно стихотворение в ваш «Клуб литераторов».

Светлана КОРОЛЕВА.
Адрес: 650055 г. Кемерово, ул. Сарыгина, д. 28. кв. 13.

Быть счастливым — это просто,
Нужно только захотеть.
Улыбнуться утром солнцу,
В небо с птицами взлететь.
Взглядом ласковым и добрым
Одарить вокруг людей.
И, возможно, нам всем вместе
Станет просто веселей.
Быть здоровым — тоже можно,
Нужно только захотеть.
Кто-то скажет: «Это сложно.
Невозможно не болеть».
Но ведь можно постараться.
Побороть все «не хочу».
И тогда нам все удастся,
Потому что «по плечу».

ФРОНТОВОЙ ЮМОР

В нынешнем году наша страна будет отмечать 60-летие Победы в Великой Отечественной войне (1941-1945 гг.). В течение четырех лет наш народ вел тяжелейшую борьбу с немецким фашизмом. На первых порах были и неудачи, и поражения. Выстоять и переломить ситуацию в свою пользу воины Красной Армии сумели во многом благодаря неистощимому оптимизму. Среди них были заводилы, которые никогда не унывали, умели поддержать в тяжелую минуту шуткой своих товарищей. Хорошо об этом сказал поэт:

Жить без пищи можно сутки,
Можно больше, но порой
На войне одной минутки
Не прожить без прибаутки,
Шутки самой немудрой.

Предлагаем вашему вниманию юмористические материалы, которые публиковались на страницах фронтовых газет.

БЕЗ ПОМОЩИ МЕДИЦИНЫ

Я, товарищи, не оратор. Я сам — автоматчик и впервые в жизни взошел на трибуну. Дорога к ней была для меня перекрыта с первого года школьного обучения... Я и прежде старался больше молчать — стеснялся, поскольку коверкал отдельные буквы, а главное — сильно заикался. Так сильно, что из десяти возможных запинался в среднем на семи словах... Ну, а на первом же уроке окончательно потерял охоту к разговорному жанру.

Дело было так. Стал учитель с ребятишками знакомиться, дошел до меня и спрашивает:

— Как зовут?

— З-з-золзик, — отвечаю.

— Как, — говорит, — Золзик?.. Пятьдесят пять лет живу на свете, а такого имени что-то не слыхал.

Слышу, искажает он мое имя, и кричу:

— Не З-з-золзик, а З-з золзик. Геолгий. Понятно?

— А, — говорит, — Георгий. Жорж, стало быть. Теперь понял, хотя и с трудом.

И давай выражать мне соболезнование.

— Да, — говорит, — слабо у тебя, Егор, насчет устной речи. Безнадежно слабо. Не бывать тебе, дружок, оратором, пламенным трибуном, никогда не сможешь ты, юноша, живым глаголом зажигать сердца людей. И это очень жаль! Потому что я, — говорит,— орфоэпию главной ударной силой словесной науки считаю. Поэтому из моих учеников получаются чаще всего адвокаты, прокуроры, актеры и прочие мастера художественного слова. Некоторые из них во всесоюзном мас штабе выступают. А тебе, Егорка, даже на районном пионерском слете приветствия не сказать...

От этой надгробной речи совсем потерял я способность действовать языком. Стою молча и чувства свои замаскировал. Учитель, наверное, пожалел меня и принялся утешать:

— Впрочем, не тужи, Егор! Налегай в таком случае на чистописание. Может, выйдет из тебя эдакий небезызвестный литератор или, на худой конец, исходяще-входящий регистратор.

Но, докладываю, педагог мой в своих предсказани ях промахнулся. Я давно отработал произношение — еще в четвертом классе стал правильно выговаривать все буквы. Правда, от заикания действительно долго не мог избавиться. И поэтому, к слову сказать, хотя воевал не хуже других моих однополчан, старался и тут все делать молча.

Однако в результате одной небольшой операции я и от заикания излечился. Интересный факт с медицинс-

кой точки зрения. И вспомнил я о нем по случаю годовщины.

Было это под Штеттином. Получили мы боевую задачу — форсировать Одер. А надо вам между прочим сказать, что преграда эта не простая, не какой-нибудь обычный водный рубеж. А такая странная иностранная система: сперва река, за ней — болото подходящей ширины, затем — снова река. Так что в общем получается тройная, трудно преодолимая преграда. Вот почему немцы и надеялись за ней отсидеться. А командование ихнее для усиления бодрости своих вояк даже такое волшебное заклинание сочинило. Дескать, Одер — рубеж немецкой судьбы.

Пришлось все ж таки фашистам и с этих позиций драпать, невзирая на все средства усиления. И вскоре, стало быть, эта трехлинейная речка заграничного образца осталась у нас позади.

Дальше. Выполняем последующую задачу — развиваем стремительное наступление. Тут приказал мне командир остаться на развилке дорог, вроде как бы регулировщиком — направлять, значит, по пути продвижения транспорт нашей части. Стою, дожидаюсь. Для маскировки прислонился к разбитому домику, который в одиночестве при дороге торчал, и наблюдаю.

Противник ведет сильный огонь, наши тоже не шутят. Но потом минут на пять стрельба стихла... И вдруг из разбитого домика, что у меня в тылу, выскакивают с обоих флангов немцы — и прямо на меня.

Эх, думаю, позорный факт: под конец войны в окружение попал! Надо, думаю, срочно пробиваться.

Но в ту же секунду где-то с нашей стороны пушка ударила и снаряд просвистел. Вижу: немцы с ног свалились, приземлились и вроде как бы носом укрытия роют.

Эге, думаю, теперь пробиваться — мало! Теперь надо действовать согласно обстановке, проявляя находчивость и разумную инициативу.

Действую — даю длинную очередь, а вслед за ней как заору: «Сдавайся! Хенде хох! Кидай, зараза, ору-

жие! Застрелю!»— И для закрепления успеха еще раз очередь даю. А в мыслях между тем засекаю удивительный факт: отдав затяжную команду, я ни разу не заикнулся, хотя прежде на этих самых «х», «д», «з» каждый раз у меня и получалась задержка...

Само собой, после такой правильной тактики гитлеровцы как были, так и остались в неприличном положении. И, конечно, единогласно руки подняли. Тем временем подошел обоз, и отправил я пленных куда полагается. Насчет дальнейших событий вы сами все знаете, и я этого не касаюсь. Что же касается лично меня, то, не заикнувшись от смелости один раз, я с тех пор и вовсе перестал заикаться. Вылечился, стало быть, от заикания. И, заметьте, без всякой помощи медицины.

Теперь владею я своим языком отлично. Действует он безотказно, не хуже моего ППШ. Даже, как видите, с трибуны выступаю наряду с другими товарищами.

Так что, безусловно, учитель мой кругом промахнулся. Хотя вообще-то я, конечно, не оратор. Из автоматчиков я.

Подполковник Л. Островский-Белич.

КОТЕЛОК КРАСНОАРМЕЙСКИЙ

Котелок красноармейский, друг-товарищ компанейский, поставщик супов и каш, неразлучный спутник наш! Из тебя напившись чаю, эти строчки посвящаю с уважением тебе, как соратнику в борьбе.

С первых дней грозы военной, неизменный и бессменный, с нами шел ты в бой любой, котелочек дорогой.

И когда под вой снарядов мы громим фашистских гадов, ты, сподвижник всех атак, лихо вторишь: «Так их!.. Так!»

Но лишь бой с врагом закончен, ты поешь всех гусель звонче: «Слава вам, друзья, и честь! Не хотите ли поесть?!»

Нашим радуясь удачам, ты дымишь супцом горячим. Так и пышет в котелке, будто в бане на полке.

Котелок красноармейский, друг-товарищ компанейский! Что приятней может быть — после боя закусить? Поработал аж до пота! Бой — огромная работа: очищать родимый край от фашистских волчьих стай. А поешь, чайку напьешься, новых сил поднаберешься и, глядишь, опять готов бить без устали врагов!

С котелком живем мы дружно. Но одно добавить нужно, что в быту у котелка повар — правая рука. Если он сметлив, искусен, и обед, конечно, вкусен. Говорят тогда с душой:

— Ну и повар — на большой! Он обед готовит с сердцем: все приправит солью, перцем, и лучком, и чесночком. Прямо щелкнешь язычком!

Если повар кормит сытно и готовит аппетитно — веселей и для бойцов бить фашистских стервецов! Для солдата щи и каша — наша бодрость, сила наша! Что сказал я — знает пусть каждый повар наизусть.

Постаравшись над обедом, помогает он победам! Ну, а как готовит кок, тут свидетель — котелок: коль боец, покушав, крякнул, ложкой по дну лихо брякнул, котелок звенит в ответ:

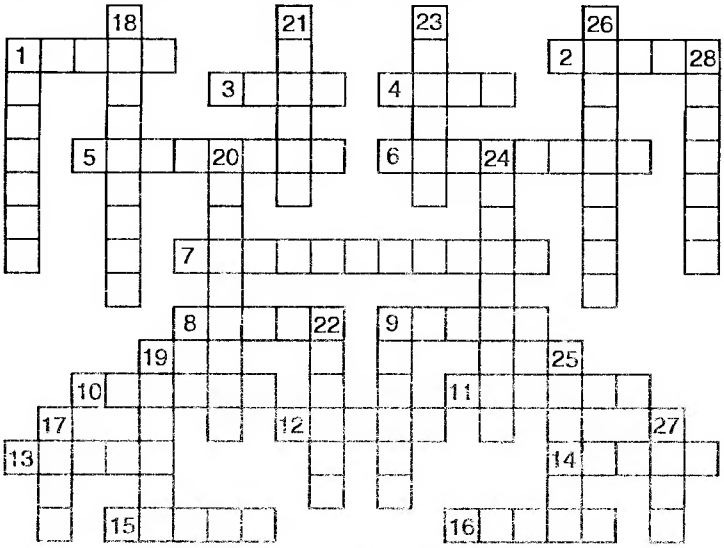
— Славный нынче был обед!

«Отдых после боя». Худ. Ю. Непринцев

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Мешочек для табака. **2.** Распорядок дел, действий. **3.** Площадь для воинских строевых занятий, смотров и парадов. **4.** То же, что и знамя. **5.** Архитектурное сооружение, служащее для увековечения памяти чего-нибудь. **6.** Борьба двух противников, соперников. **7.** Полная независимость государства в его внутренних делах и во внешней политике. **8.** Служащий инженерных войск. **9.** Головной убор десантника. **10.** Воин *(устар.)*. **11.** Форменная куртка. **12.** То, что говорится или делается не всерьез, а ради веселья. **13.** Дипломатический представитель высшего ранга. **14.** Донской казак - предводитель крестьянского восстания, был четвертован на Красной площади в Москве. **15.** Решительная атака укрепленной позиции или крепости. **16.** Особый вид дежурства на корабле, подводной лодке.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Командир судна. **9.** Торжественный званый обед или ужин. **17.** То же, что и обязанность *(священный ...)*. **18.** Офицерское звание. **19.** Кинжал с тонким трехгранным клинком. **20.** Общее мнение о качествах, достоинствах и недостатках кого-либо *(безупречная ...)*. **21.** Кривой меч у народов Ближнего и Среднего Востока. **22.** Церемониал, порядок обрядовых действий. **23.** Тюрьма в древнерусских княжествах. **24.** Служебное сообщение начальнику. **25.** Солдат-новобранец в России XVIII – XIX веков. **26.** Автор романа «Герой нашего времени». **27.** Торжественная, хвалебная песня. **28.** Польский народный (также и бальный) танец.



Ответы на кроссворд в № 6 (36)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Неон. **2.** Писк. **3.** Гротеск. **4.** Пифагор. **5.** Парта. **6.** Атлас. **7.** Информатика. **8.** Ректор. **9.** Логика. **10.** Арба. **11.** Идея.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Консенс. **5.** Подсказка. **12.** Кварта. **13.** Волга. **14.** Зачет. **15.** Синусоида. **16.** Очиска. **17.** Декабрь. **18.** Альманах. **19.** Индивид. **20.** Истина. **21.** Карта. **22.** Какофония. **23.** Семинария. **24.** Цифра. **25.** Домарш. **26.** Кулибин.